GUIDE GRATUIT

10 demandes à copier-coller

pour écrire tes posts avec l'IA

Commence 2027 avec 10 posts prêts !

5 demandes artisans

5 demandes thérapeutes

Plan de janvier

Frédérique Tréguier

Community manager à Quimper · treguier.pro

BIENVENUE

Ton premier post en 5 minutes

Tu choisis une demande, tu la copies dans Claude ou ChatGPT, tu remplaces les mots entre **[crochets]**, et l'IA te rend un texte prêt à relire.

Ce guide est fait pour toi si tu es artisan ou thérapeute, que tu sais que tu devrais publier plus souvent, mais qu'entre les chantiers, les rendez-vous et la paperasse, il ne reste jamais de temps pour les réseaux. Pas besoin de t'y connaître en IA : si tu sais envoyer un SMS, tu sais faire.

Mon conseil Ne le lis pas, utilise-le. Ouvre l'IA à côté de ce guide et fais la première demande tout de suite.

LA MÉTHODE

4 points pour que l'IA écrive comme toi

Une IA écrit un texte plat quand ta demande est vague. Donne-lui 4 informations, et le texte parle enfin de ton métier, de ta ville et de tes clients.

1. **Qui tu es**
   ton métier, ta ville, ton style
2. **Ce que tu veux**
   un post, une légende, des idées, sur quel sujet
3. **Pour qui**
   propriétaires, syndics, personnes stressées, jeunes parents, entreprises
4. **Sous quelle forme**
   réseau, longueur, ton, tu ou vous, emojis, appel à l'action

Moi c'est Frédérique, community manager à Quimper. J'aide les artisans et les thérapeutes à être visibles sur les réseaux sociaux, sans y passer leurs soirées.

REGARDE LA DIFFÉRENCE

Une demande vague ou une demande précise

DEMANDE VAGUE

« Écris un post sur la peinture. »

Un texte plat, qui pourrait venir de n'importe quel peintre de France.

DEMANDE PRÉCISE

« Je suis peintre en bâtiment à Quimper. Écris un post Facebook de 60 mots pour des propriétaires de maisons, sur un ravalement terminé à Pluguffan. Ton rassurant, vouvoiement, avec un appel à demander un devis. »

Un post qui parle de ta région, de ton chantier, de tes clients. Et qui fait appeler.

Toutes les demandes de ce guide suivent déjà ces 4 points. Tu n'as qu'à remplir les **[crochets]**.

AVANT DE COMMENCER

3 choses à savoir

A **L'outil.** La version gratuite de Claude (claude.ai ou l'application) suffit. Les demandes marchent aussi avec ChatGPT ou Le Chat de Mistral.

B **Une conversation par post.** Démarre une nouvelle conversation pour chaque sujet : l'IA s'y retrouve mieux.

C **Le texte ne te plaît pas ?** Continue la conversation : « plus court », « plus chaleureux », « sans emoji », « plus simple ».

pour toi si tu es...

5 demandes pour les artisans

Copie la demande, remplace les mots entre [crochets], envoie. Pense à joindre ta photo quand la demande en parle (icône « + » ou trombone).

1 L'avant/après d'un chantier

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]**. Voici la photo avant/après d'un chantier de **[type de travaux]** terminé à **[commune]**. Écris un post Facebook de 80 mots pour des **[propriétaires de maisons]**. Raconte le problème de départ, ce que j'ai fait et le résultat. Ton **[rassurant]**, **[vouvoiement]**, 2 emojis maximum, et termine par une invitation à demander un devis.

Exemple : Peinture Le Gall, ravalement de façade à Pluguffan.

2 Le conseil de saison

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]**. Écris un post Facebook de 100 mots qui donne un conseil pratique de **[saison]** à des **[propriétaires de maisons]** sur **[sujet]**. Un conseil qu'ils peuvent appliquer seuls, avec un exemple concret. Ton pédagogue, **[vouvoiement]**, sans jargon. Termine en proposant de m'appeler s'ils ont un doute.

Exemple : Thermique Cornouaille, « purger ses radiateurs avant les grands froids ».

3 Les coulisses de ton métier

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]**. Voici une photo de **[mon atelier / mon camion / mon équipe / un outil]**. Écris une légende Instagram de 50 mots qui montre les coulisses de mon métier : **[ce qu'on voit sur la photo]**. Ton chaleureux et simple, **[tutoiement ou vouvoiement]**, 3 emojis maximum, et 5 hashtags locaux à la fin.

Exemple : la préparation du camion le lundi matin, avant le premier chantier.

4 Le recrutement

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]** et je recrute un(e) **[poste]** en **[CDI / apprentissage]**. Écris un post Facebook et LinkedIn de 120 mots qui donne envie de travailler avec nous. Parle de l'ambiance, de **[ce qu'on offre : horaires, chantiers locaux, formation]**, du profil recherché : **[profil]**. Ton direct et humain. Termine par la façon de postuler : **[téléphone ou email]**.

Exemple : un apprenti peintre pour la rentrée de septembre.

5 La demande d'avis Google

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]**. Écris un SMS court et chaleureux (40 mots maximum) pour demander à un client satisfait de laisser un avis Google après **[type de chantier]**. Remercie-le simplement, sans insister. Laisse la place pour coller mon lien d'avis. **[Vouvoiement]**.

Pourquoi ça compte : les avis Google sont souvent la première chose que regarde un client avant d'appeler.

pour toi si tu es...

5 demandes pour les thérapeutes

Même principe : copie, remplis les [crochets], envoie. Tes demandes rappellent déjà à l'IA d'écrire « accompagner » et jamais « soigner » ou « guérir ».

6 Le conseil pratique

À COPIER-COLLER

Je suis **[sophrologue / naturopathe / praticien(ne)]** à **[ville]**. Écris un post Facebook de 100 mots qui donne un conseil simple pour **[mieux dormir / gérer le stress des fêtes / souffler 2 minutes au travail]**. Explique un petit exercice que la personne peut faire seule aujourd'hui. Ton doux et rassurant, **[tutoiement ou vouvoiement]**. N'emploie jamais les mots « soigner » ou « guérir ». Termine en invitant à prendre rendez-vous.

Exemple : une sophrologue à Quimper, « la respiration carrée avant de s'endormir ».

7 Ta méthode, expliquée simplement

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]**. Écris un post Instagram de 80 mots qui explique comment se passe une première séance avec moi, pour une personne qui n'a jamais essayé et qui hésite. Décris les étapes : **[accueil, échange, exercice, conseils pour la maison]**. Ton chaleureux et rassurant. Précise que ma pratique est complémentaire d'un suivi médical. 5 hashtags locaux à la fin.

Pourquoi ça marche : on prend rendez-vous plus facilement quand on sait à quoi s'attendre.

8 Ta nouveauté

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]**. J'annonce **[un nouveau créneau / un nouvel atelier / un nouveau cabinet / une nouvelle séance]** à partir du **[date]**. Écris un post Facebook de 80 mots qui présente cette nouveauté : à qui elle s'adresse, ce qu'elle apporte, comment réserver. Ton enthousiaste mais pas « pub », **[tutoiement ou vouvoiement]**.

Exemple : un atelier « sommeil » le samedi matin, en petit groupe.

9 Les ateliers en entreprise

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]** et je propose des ateliers de **[gestion du stress / pause détente / prévention de l'épuisement]** en entreprise. Écris un post LinkedIn de 150 mots pour des dirigeants et responsables RH de PME de **[Cornouaille]**. Parle d'une situation qu'ils connaissent, de ce que l'atelier apporte à l'équipe et de son format : **[durée, nombre de personnes, sur place]**. Ton professionnel et humain, vouvoiement, sans emoji. Termine en proposant un échange de 15 minutes.

Pourquoi LinkedIn : c'est là que les dirigeants te lisent, pas sur Instagram.

10 L'idée reçue

À COPIER-COLLER

Je suis **[métier]** à **[ville]**. Une idée reçue que j'entends souvent : « **[ex. la sophrologie, c'est juste de la relaxation]** ». Écris un post Facebook de 100 mots qui y répond avec bienveillance, sans critiquer personne, et explique ce que ma pratique apporte vraiment. Ton pédagogue et doux. N'emploie jamais « soigner » ou « guérir », et ne déconseille aucun traitement médical.

Astuce : cette demande marche aussi pour les artisans (« une pompe à chaleur, ça ne chauffe pas en hiver »).

AVANT DE PUBLIER

La checklist pour publier sans erreur

L'IA écrit vite, mais c'est toi qui signes. Avant de publier, coche ces 5 points : 2 minutes suffisent.

- [ ] Je relis tout le texte, du début à la fin.
- [ ] Je vérifie chaque chiffre, prix, délai, horaire, label ou certification.
- [ ] Je n'ai collé aucune donnée de client ou de patient (nom, téléphone, adresse, situation reconnaissable).
- [ ] Le texte sonne comme moi. Sinon, je demande : « Réécris plus simplement, comme si je parlais à un client. »
- [ ] J'utilise mes propres photos.

En plus pour les thérapeutes

J'écris « accompagner » ou « aider à gérer », jamais « soigner » ou « guérir ». Je rappelle que ma pratique est complémentaire d'un suivi médical.

En plus pour les artisans

Je ne cite aucun montant d'aide publique (MaPrimeRénov', primes énergie) sans l'avoir vérifié sur le site officiel.

Relis, coche, publie.

TON PLAN

10 posts pour janvier 2027

Prends une heure entre Noël et le jour de l'An, écris tes 10 posts à la suite avec ce plan, et ton mois de janvier est prêt. Ensuite, tu n'as plus qu'à publier.

Date	Si tu es artisan	Si tu es thérapeute
Lun. 4 janv.	3. Coulisses : la reprise après les fêtes	8. Nouveauté : tes créneaux 2027
Mer. 6 janv.	2. Conseil de saison : le froid	6. Conseil pratique : reprendre le rythme
Ven. 8 janv.	1. Avant/après : ton dernier chantier de 2026	7. Ta méthode : la première séance
Mar. 12 janv.	10. Idée reçue sur ton métier	10. Idée reçue sur ta pratique
Ven. 15 janv.	4. Recrutement (ou présentation de ton équipe)	9. Ateliers en entreprise (LinkedIn)
Lun. 18 janv.	1. Avant/après : un chantier de janvier	6. Conseil pratique : le sommeil en hiver
Mer. 20 janv.	3. Coulisses : ton outil préféré	7. Ta méthode : un exercice que tu proposes
Ven. 22 janv.	2. Conseil de saison : préparer le printemps	8. Nouveauté : un atelier de février
Mar. 26 janv.	10. Une deuxième idée reçue	6. Conseil pratique : souffler au travail
Ven. 29 janv.	1. Avant/après : le chantier dont tu es le plus fier	10. Une deuxième idée reçue

Le bonus artisan Après chaque chantier réussi, envoie le SMS d'avis Google de la demande 5. Dix avis de plus en janvier, ça se voit.

et maintenant ?

Et si l'IA écrivait vraiment comme toi ?

Ces 10 demandes te donnent de bons posts. Mais l'IA ne te connaît pas encore : à chaque fois, tu dois lui réexpliquer ton métier, tes clients et ton ton. Et sans méthode, elle finit par écrire des textes trop « pub ».

LA MINI-FORMATION

Publie en 20 minutes par semaine grâce à l'IA

En 3 heures, à ton rythme, tu repars avec :

- Ton compte Claude prêt à l'emploi, sur ton téléphone et ton ordinateur
- Ta fiche identité : 10 lignes qui permettent à l'IA d'écrire avec ton style, pour tes clients
- Ta bibliothèque de demandes, à réutiliser chaque semaine
- Une idée, trois réseaux : le même post adapté à Facebook, Instagram et LinkedIn
- Ta routine de 20 minutes par semaine pour ne plus jamais sécher
- Au moins 10 posts prêts à publier pour commencer 2027

12 vidéos courtes **7 fiches à télécharger** **Accès à vie**

~~47 €~~ **37 €**

Prix de lancement jusqu'au vendredi 18 décembre à minuit, puis 47 €

Je commence pour 37 € →

Tu veux d'abord voir le programme complet ? **treguier.pro/formation-ia-artisans-therapeutes**

Pas de jargon, pas de technique : je ne te vends pas de l'IA, je te fais gagner du temps.

À très vite, Frédérique

Frédérique Tréguier · community manager à Quimper · treguier.pro