

GRATUIT

1500 IDÉES CONTENUS UGC

POUR CRÉATEURS & INFLUENCEURS

Contenu authentique · Non publicitaire
12 CATÉGORIES · 100+ IDÉES PAR CATÉGORIE

MADAME PITCHOUNE - www.madamepitchoune.com

AVANT-PROPOS

L'ÂME DU CONTENU UGC

Le User Generated Content (UGC) est la forme de contenu la plus puissante qui existe aujourd'hui. Pas parce qu'il est produit avec le meilleur équipement ou le plus gros budget mais parce qu'il est authentique, humain, et crédible d'une façon qu'aucune publicité ne peut reproduire.

Cet ebook est conçu pour les créateurs UGC de tous horizons : les nano-créateurs qui débutent, les micro-influenceurs qui consolident, les créateurs UGC professionnels qui créent pour des marques, et les influenceurs établis qui cherchent à diversifier leurs formats.

La règle d'or du contenu UGC

Un contenu UGC ne ressemble pas à une pub. Il ressemble à ce qu'un vrai utilisateur dirait à un ami. Si ton audience doit chercher où est le placement, tu as réussi. Si elle voit immédiatement la pub, tu as échoué.

Toutes les 1500 idées de cet ebook respectent ce principe. Chaque idée est formulée comme un vrai contenu de créateur, pas comme un script publicitaire.

À qui s'adresse cet ebook ?

- Créateurs UGC professionnels qui créent pour des marques en tant que prestataire
 - Influenceurs lifestyle, beauté, mode, food, tech, gaming, voyage, sport...
 - Nano et micro-créateurs qui veulent construire leur présence authentique
 - Créateurs en reconversion qui cherchent à monétiser leur quotidien
 - Community managers et social media managers qui gèrent des comptes de marques
 - Entrepreneurs qui veulent créer du contenu UGC pour leur propre business
-

Comment utiliser cet ebook ?

- Sélectionne la catégorie qui correspond le mieux à ton contenu du moment
- Prends l'idée qui te parle et adapte-la à ton univers, ton style, ta niche
- Ne reproduis pas l'idée mot pour mot, filtre-la à travers ta personnalité
- Le but est d'inspirer, pas de copier : la touche UGC vient de TOI, pas de l'idée

**Règle absolue : si ton contenu ressemble à une pub, recommence.
Le UGC c'est : toi, naturel(le), authentique, avec une vraie opinion.**

PARTIE 1

COMPRENDRE LE CONTENU UGC

1.1 - Qu'est-ce que le contenu UGC vraiment ?

UGC signifie User Generated Content : contenu généré par les utilisateurs. Dans son sens original, c'est tout contenu créé spontanément par des utilisateurs réels d'un produit ou service, sans rémunération ni demande de la marque. Dans son sens professionnel actuel, c'est un contenu créé par des créateurs qui reproduisent l'esthétique et le ton d'un vrai utilisateur, même quand la marque est impliquée.

Les 4 piliers du vrai UGC

- **Authenticité** : ça doit ressembler à quelqu'un qui parle à son téléphone, pas à une production
- **Opinion réelle ou simulée** : l'audience doit croire que tu utilises vraiment ce dont tu parles
- **Format natif de la plateforme** : vidéo verticale, texte sans mise en scène, photo non retouchée
- **Voix personnelle** : TON ton, TES expressions, TA façon de parler, jamais un script corporate

1.2 - Les 12 catégories de contenu UGC de cet ebook

Cet ebook organise 1500 idées en 12 catégories couvrant tous les formats et tous les contextes de création UGC. Voici la carte :

N°	CATÉGORIE	FORMATS CLÉS	POUR QUI
1	Avis authentique	Vidéo facecam, voix off	Tous créateurs UGC
2	Haul & Découverte produits	Vidéo déballage, essayage	Mode, beauté, tech, food
3	Routine & Habitudes quotidiennes	Vlog, day-in-life	Lifestyle, bien-être, fitness
4	Tutoriels & How-to UGC	Tuto rapide, step-by-step	Beauté, food, DIY, tech
5	Avant / Après & Transformation	Split screen, comparatif	Beauté, fitness, déco, food
6	Storytelling & Expériences vécues	Face cam, narration	Tous créateurs
7	Comparatif & Test honnête	Essai côte à côte	Tech, beauté, mode, food
8	Réaction & Point de vue	POV, opinion directe	Tous créateurs, gaming
9	Lifestyle & Esthétique	B-roll, ambiance, mood	Voyage, food, mode, déco

N°	CATÉGORIE	FORMATS CLÉS	POUR QUI
10	Éducatif & Partage de savoir	Formatcourt éducatif	Finance,santé, business
11	Communauté & Interaction	Réponse aux commentaires	Tous créateurs
12	Tendances & Challenges UGC	Trend, son viral, format	Tous créateurs, jeunes publics

PARTIE 2

STRATÉGIE DE CONTENU UGC - PLANIFIER & ALTERNER

2.1 - La stratégie de contenu UGC en 4 piliers

Un créateur UGC qui réussit ne publie pas au hasard. Il ou elle alterne stratégiquement 4 types de postures de contenu pour maintenir l'engagement, construire la confiance, et convertir.

Pilier 1 — Le partage authentique (40% du contenu)

Ce que tu vis vraiment. Tes achats, tes découvertes, tes essais du quotidien. Pas de mise en scène, juste ta vie réelle avec les produits et services qui l'habitent.

Pilier 2 — Le témoignage d'expert utilisateur (25% du contenu)

Ton expertise accumulée en tant qu'utilisateur régulier. Les astuces, les comparatifs, les avis après utilisation longue durée. Tu n'es pas un expert(e) certifiée, tu es quelqu'un qui utilise et qui sait.

Pilier 3 — La valeur éducative légère (20% du contenu)

Quelque chose d'utile appris dans ton domaine. Un tuto rapide, un hack, une info surprenante. Simple, direct, applicable immédiatement.

Pilier 4 — L'interaction communautaire (15% du contenu)

Réponses aux commentaires, questions à l'audience, réactions, duets. Le contenu qui transforme ton audience en communauté.

2.2 - Calendrier type du créateur UGC

JOUR	CATÉGORIE	FORMAT	OBJECTIF
LUNDI	Review & Avis	Vidéo face cam 30-60s	Crédibilité — partage authentique
MARDI	Routine / Lifestyle	Vlog 15-30s ou story	Fidélisation — quotidien
MERCREDI	Tuto / How-to	Vidéo step-by-step	Valeur — expertise utilisateur
JEUDI	Haul / Découverte	Vidéo déballage	Engagement — excitation communauté
VENDREDI	Avant / Après	Split ou comparatif	Transformation — preuve concrète
SAMEDI	Storytelling / Expérience	Face cam narration	Connexion humaine
DIMANCHE	Interaction / Réaction	Réponse com ou Q&A	Communauté — dialogue

2.3 - Les règles d'or du contenu UGC authentique

- Commence toujours par CE QUE TU RESSENS , pas parce que la marque veut que tu dises
- Montre l'utilisation réelle , pas la mise en scène parfaite
- Inclus les défauts ou les nuances , la perfection tue la crédibilité
- Utilise ton vocabulaire naturel , pas le jargon marketing
- Filme dans ton environnement réel , ta cuisine, ta salle de bain, ta voiture, etc ...
- L'éclairage naturel c'est l'éclairage studio pour le UGC
- Une opinion tranchée vaut mieux qu'un avis tiède
- Le sous-titrage est obligatoire , 85% des vidéos regardées sans le son

La différence entre un bon et un mauvais UGC : le bon, ton audience ne voit pas la marque. Le mauvais, ta communauté voit immédiatement la publicité.

PARTIE 3

1500 IDÉES DE CONTENUS UGC

12 catégories · 100+ idées par catégorie · Authentiques · Non publicitaires

RAPPEL : Chaque idée doit être filtrée à travers TA personnalité. L'UGC c'est toi, pas un script. Adapte chaque idée à ta niche, ton ton, ton univers.

CATÉGORIE 1 - REVIEW & AVIS AUTHENTIQUES

100+ idées · Contenu UGC authentique · Non publicitaire · Tous types de créateurs

La review UGC est le format le plus demandé par les marques et le plus regardé par les audiences. Elle doit ressembler à ce que tu dirais à un(e) ami(e), pas à une fiche produit.

Sous-catégorie A - Avis après premier essai

Mon avis honnête après avoir essayé [produit] pour la toute première fois
La première impression que j'ai eue de [produit] : l'emballage, l'odeur, la texture, tout
Ce que personne ne te dit sur [produit] avant que tu l'achètes
J'ai testé [produit] pendant 24h : voici ce que j'ai vraiment pensé
Ouverture en direct : est-ce que [produit] ressemble à ce qu'on voit en photo ?
Le moment où j'ai réalisé que [produit] était différent de ce que j'imaginais
Mon ressenti immédiat après la première utilisation de [produit]
Ce que j'ai aimé et ce que j'ai détesté dès le premier essai
La question que tout le monde se pose avant d'acheter [produit] : ma réponse
Premier contact avec [produit] : ça tient ses promesses ?
L'avis que je n'aurais pas pu donner avant d'avoir essayé [produit] pendant 1 semaine
Pourquoi j'étais sceptique sur [produit] et ce qui m'a changé l'avis
Ce que je n'avais pas vu dans les reviews des autres avant de commander
Le détail qui m'a immédiatement plu dans [produit] et celui qui m'a surpris
Review première utilisation : les 3 mots qui résument mon expérience
Honnêtement [produit] vaut-il son prix après le premier essai ?
Le côté qu'on ne montre jamais dans les reviews de [produit]
Ce que j'aurais voulu savoir avant d'acheter [produit]
Mon verdict après 3 jours avec [produit] : pas la version polie
Premier essai en conditions réelles : pas dans un studio photo
Ce qui m'a choqué positivement dans [produit] dès le premier jour
L'erreur que j'ai faite lors de ma première utilisation de [produit]
Est-ce que [produit] est aussi bien que les influenceurs le disent ?
Ma review sans filtre de [produit] : les bons et les moins bons points
Ce que j'ai pensé en ouvrant le colis de [produit] : réaction authentique

Sous-catégorie B - Avis longue durée

Mon avis après 1 mois d'utilisation quotidienne de [produit]
Est-ce que [produit] tient ses promesses sur la durée ?
Retour après 3 mois Ce qui a changé dans mon opinion sur [produit] après 6 semaines
Pourquoi j'utilise encore [produit] 3 mois après — ou pas
L'honnêteté que je dois à mes abonnés après 2 mois avec [produit]
Ce que [produit] a changé dans mon quotidien sur la durée
Le vrai test : [produit] après 30 utilisations

Le vrai test : [produit] après 30 utilisations
 Mise à jour de ma review de [produit] : mon avis a-t-il évolué ?
 Les défauts qui n'apparaissent qu'avec le temps dans [produit]
 Rachèterai-je [produit] une fois le stock épuisé ?
 Ma réponse honnête [Produit] 6 mois plus tard : ce qui tient, ce qui déçoit
 Ce que tout le monde dit sur [produit] mais que l'on vérifie seulement après 1 mois
 La durabilité réelle de [produit] basée sur mon expérience
 Retour d'expérience : [produit] valait-il vraiment l'investissement ?
 Après X semaines, voici les choses que j'ai remarquées sur [produit]
 Est-ce que [produit] fait partie de mes essentiels maintenant ?
 La vérité Ce que je regrette d'avoir acheté dans [produit] après 1 mois
 Ce que j'ai appris sur [produit] que les nouvelles reviews ne peuvent pas dire
 Comment [produit] a vieilli avec le temps pour le meilleur ou le pire
 Mise à jour honnête : j'avais dit que j'aimais [produit], voilà où j'en suis
 Le moment où j'ai arrêté d'utiliser [produit] et pourquoi
 Ou le moment où je n'arrive plus à m'en passer : avis long terme
 Ce que l'usage intensif révèle sur [produit] que le premier essai ne montrait pas
 Review 90 jours : qu'est-ce qui tient sa promesse dans [produit] ?
 Le verdict final après vraiment avoir utilisé [produit] , sans le marketing

Sous-catégorie C - Reviews comparatives & Contextualisées

J'ai testé [produit A] et [produit B] dans les mêmes conditions : lequel a gagné ?
 La review que je n'aurais pas faite si je n'avais pas aussi essayé [concurrent]
 Pourquoi j'ai switché de [ancienne marque] à [nouvelle marque]
 Review comparée : version luxe vs version abordable de [produit]
 J'ai testé [produit] dans 5 situations différentes : les résultats
 Review pour [profil de personne précis] : est-ce que [produit] est adapté à votre cas ?
 Est-ce que [produit] convient aux débutants ? Mon avis en tant qu'ex-débutant
 Review selon le budget : vaut-il mieux dépenser plus ou moins pour [catégorie de produit] ?
 J'ai testé [produit] pendant 1 semaine en voyage : ce que j'ai découvert
 Review saison : [produit] en été vs en hiver : quelle différence ?
 Ce que les reviews en ligne ne disent pas sur [produit] : mon expérience réelle
 Review par profil : [produit] est-il fait pour [profil A] ou [profil B] ?
 Comment [produit] se comporte dans une vraie vie de famille / de solo / de nomade
 Mon avis sur [produit] après l'avoir testé avec [contrainte réelle : bébé, animaux,
 Review selon la météo/la saison/la situation : ce que ça change
 La review que j'aurais voulu lire avant d'acheter, avec tous les détails pratiques
 Est-ce que [produit] vaut le coup pour un usage occasionnel vs quotidien ?
 J'ai donné [produit] à [profil différent du mien] : leur retour
 Review après test dans des conditions extrêmes : [chaud, froid, humide, sport intensif ...]
 Comparatif prix/qualité : [produit premium] vs [produit entrée de gamme]
 Review honnête : pour qui [produit] est-il vraiment fait ?
 J'ai testé [produit] pendant une semaine de challenge : résultat
 Review en comparaison avec ce que j'utilisais avant : le vrai changement
 Mon avis selon mon type [de peau, de cheveux, de morphologie, de budget...]
 Review par usage : [produit] pour le quotidien vs pour les occasions spéciales

Sous-catégorie D - Reviews thématiques & Niches

Review [produit beauté] par quelqu'un qui ne connaît rien à la beauté
Mon avis sur [gadget tech] en tant que non-technicien(ne)
Review [produit fitness] après 30 jours de défi sportif
Mon expérience avec [produit alimentaire] : avis de quelqu'un qui cuisine peu
Review [produit éco-responsable] : est-ce vraiment mieux pour l'environnement ?
Mon avis sur [produit bien-être] après une période de stress intense
Review [produit pour enfants] : testé avec mes enfants en conditions réelles
Mon expérience avec [produit voyage] après plusieurs destinations
Mon avis sur [produit maison/déco] après installation et utilisation
Review [produit mode] après plusieurs lavages et utilisations, ça tient ?
Mon expérience avec [produit animalier] testé par mes animaux eux-mêmes
Review [produit education/formation] après avoir tout fait
Mon avis sur [service de livraison] : rapidité, emballage, état du produit
Review [application] après 3 semaines d'utilisation intensive
Mon expérience avec [abonnement box] après 3 mois
Review [produit DIY] : est-ce vraiment réalisable pour un non-bricoleur ?
Mon avis sur [produit luxe accessible] vaut-il sa réputation ?
Review [produit tendance] vu partout sur les réseaux : mythe ou réalité ?
Mon expérience avec [produit recommandé par une célébrité] c'est vraiment bien ?
Review [produit made in France / local] fait-il la différence ?
Mon avis sur [produit éthique/équitable] au-delà du marketing
Review [produit que tout le monde a] suis-je d'accord avec la hype ?
Mon expérience avec [produit pour ma problématique spécifique]
Review en conditions professionnelles : est-ce que [produit grand public] tient en usage pro ?

CATÉGORIE 2

HAUL & DÉCOUVERTE PODUITS

Le haul est l'un des formats UGC les plus engageants. Il combine l'excitation de la découverte, l'authenticité du déballage et l'opinion immédiate, sans ressembler à une pub.

Sous-catégorie A - Hauls d'achats personnels

Mon haul [marque] du moment : ce que j'ai commandé et pourquoi
Haul courses / courses de la semaine : ce que j'ai pris et ce que j'évite
Mon haul [thématique] du mois : bonnes affaires et déceptions
Ce que j'ai acheté pour [occasion] : haul pré-événement
Haul [saison] : mes achats pour [automne/hiver/printemps/été]
Mon haul tendances : j'ai testé les must-haves du moment
Haul minimaliste : seulement 5 achats ce mois et pourquoi ces 5-là
Haul coup de coeur : les découvertes que je n'avais pas planifiées
Haul budget : mes meilleurs achats pour moins de [X€]
Haul longue liste : tout ce que j'ai commandé cette semaine
Mon haul [plateforme e-commerce], honnêteté totale sur la qualité
Haul de rentrée : ce que j'ai pris pour [rentrée, travail, école...]
Mon haul occasion spéciale : ce que j'ai offert/reçu pour [anniversaire/fête]
Haul discovery : les produits que j'ai découverts par hasard
Mon haul d'essai : des marques que je n'avais jamais testées
Haul multi-catégories : beauté + food + maison en une seule commande
Mon haul influencé par ma communauté : les recommandations que j'ai testées
Haul marchand local : ce que j'ai trouvé dans [type de commerce]
Mon haul d'urgence : les achats de dernière minute et leur verdict
Haul comparatif : même liste de courses sur 2 enseignes différentes
Mon haul en voyage : ce que j'ai ramené de [destination]
Haul capsule : les achats qui vont vraiment servir vs ceux qui vont trainer
Mon haul impulse : ce que j'ai acheté sans prévoir et si j'ai regretté
Haul découverte : des marques recommandées par mes abonnés
Mon haul réfléchi : les achats après une longue liste d'envie

Sous-catégorie B - Unboxing & Déballage

Unboxing en direct : ma commande vient d'arriver — on l'ouvre ensemble
L'émotion non préparée à l'ouverture de [colis]
Unboxing avis : est-ce que l'emballage est à la hauteur du prix ?
Mon unboxing le plus excitant et la réalité derrière
Unboxing déception vs unboxing surprise : les deux côtés de [marque]
L'emballage qui m'a ébloui(e) (ou déçu(e)) à l'ouverture
Unboxing produit attendu depuis longtemps, enfin !
Mon unboxing honnête : l'écart entre les photos et le produit réel
Unboxing commande perso vs ce que je commande pour vous : la différence
La première chose que j'ai sentie/touchée/vue à l'ouverture de [produit]
Unboxing box surprise : je ne savais pas ce qu'il y avait dedans
Mon unboxing live : première réaction non filtrée

Unboxing d'édition limitée : valait-elle vraiment le hype ?
La qualité de l'emballage comme indicateur de la qualité du produit : mon analyse Unboxing
erreur de commande : qu'ai-je reçu ? Et comment ça s'est réglé ?
Mon unboxing retour : ce que le produit avait et n'avait pas en vrai
Unboxing collègue / ami : je lui fais découvrir [produit] pour la première fois
Unboxing comparatif : même produit commandé sur [plateforme A] et [plateforme B]
Le truc caché dans l'emballage que tout le monde rate dans [produit]
Mon unboxing annoté : tous les détails que j'ai remarqués
Unboxing cadeau offert par quelqu'un : la découverte partagée
Mon unboxing complet : de la boîte extérieure jusqu'au produit final
Unboxing réaliste : ce que [produit] donne vraiment en dehors des photos marketing
La première utilisation immédiatement après l'unboxing : test live
Mon unboxing thématique : tous les produits reçus cette semaine

Sous-catégorie C - Recommandations & Finds

Mon meilleur achat de l'année, pourquoi je le recommande
Le produit que j'aurais voulu découvrir des années plus tôt
Ma recommandation sincère pour [profil de personne] cherchant [solution]
Le truc que tout le monde devrait essayer au moins une fois
Mes découvertes de la semaine que j'aurais partagées sans qu'on me le demande
Le produit inattendu qui est devenu mon favori absolu
Ce que j'ai découvert en cherchant autre chose et qui a tout changé
Ma recommandation selon ton budget : [moins de 20€ / 20-50€ / plus de 50€]
Le produit que j'ai reçu en cadeau et que j'ai immédiatement commandé pour moi
Ce que je recommande à ceux qui cherchent une alternative à [produit populaire]
Mon top 3 découvertes du mois et une déception
Le produit que mes abonnés m'ont recommandé et que j'ai enfin testé
La découverte qui m'a réconcilié(e) avec [catégorie de produit]
Ce que j'ai trouvé en fouillant dans [type de commerce/rayon/section]
Ma recommandation anti-hype : le produit qui mérite plus d'attention
Le produit viral que j'ai finalement testé, ça vaut le coup ou pas ?
Ce que j'aurais acheté si j'avais eu ce budget et ce que j'ai fait à la place
Ma trouvaille [brocante / vide-grenier / occasion] : la preuve que ça vaut le détour
Le produit que mes proches m'ont piqué après l'avoir vu chez moi
Ce que j'ai commandé en double parce que j'ai trop aimé
Mon meilleur rapport qualité/prix de l'année, avec les arguments
La recommandation que je fais systématiquement à tous ceux qui ont [problème]
Ce que j'ai trouvé en soldes / en promotion qui valait sa pleine valeur
Le produit niche que tout le monde devrait connaître dans [secteur]
Ma recommandation pour un usage spécifique que personne ne couvre

Sous-catégorie D - Anti-haul & Regrets

Anti-haul : les produits que je ne rachèterai jamais et pourquoi
Mon regret d'achat du mois et ce que j'aurais dû faire à la place
Le produit que tout le monde aime et qui ne m'a pas convaincu
Ce que j'aurais dû lire avant d'acheter [produit]
Les achats impulsifs que j'ai regrettés et la leçon retenue

Pourquoi j'ai arrêté d'acheter [type de produit] et ce que j'ai/je fait/fais à la place
Le haul que j'ai fait et que je n'aurais pas dû faire, honnêteté totale
Les achats sur [plateforme] qui ne ressemblaient pas à leurs photos
Ce que j'ai retourné et pourquoi : le processus de retour en détail
L'erreur de taille / de couleur / de format que j'aurais pu éviter
Les tendances que j'ai suivies et que je regrette
Mon anti-haul saisonnier : ce que j'ai acheté pour la saison et que j'aurais pu éviter
Les produits pour lesquels le marketing était bien meilleur que le produit
Ce que j'ai offert et regretté : les cadeaux ratés
Pourquoi le produit le plus cher n'est pas toujours le meilleur
Les achats que j'ai faits par FOMO et que je n'utilise pas
Ce que j'ai envoyé dans le tiroir du fond : les produits oubliés
Les collections limitées que j'ai achetées uniquement pour le packaging
Le produit que j'ai commandé 3 fois parce que je ne l'aimais jamais assez
Ce que j'aurais économisé si j'avais résisté à [type d'achat impulsif]
L'abonnement / box que j'ai résilié et mes raisons honnêtes
Les produits qui ont déçu même les gens qui me les avaient recommandés
Mon bilan d'achats annuel : ce que je rachète vs ce que j'ai arrêté
La promesse marketing qui ne tenait pas la route dans [produit]
Ce que j'ai appris sur mes habitudes d'achat grâce à mes regrets

CATÉGORIE 3

ROUTINE & HABITUDES QUOTIDIENNES

La routine est le contenu UGC le plus fidélisant. Elle revient régulièrement, elle est identifiable, et elle crée l'habitude du retour chez ton audience.

Sous-catégorie A - Routines matin & soir

Ma routine matinale de [X] minutes : le format rapide et réaliste
Ce que je fais dans les 30 premières minutes après mon réveil
Ma routine du soir pour bien dormir, testée sur plusieurs mois
Le moment dans ma routine du matin que je ne supprimerais pour rien au monde
Ma routine matinale les jours où je n'ai aucune motivation
Ce que j'ai ajouté à ma routine et qui a changé mon niveau d'énergie
Ma routine beauté matinale, honnêtement, sans les parties coupées au montage
Ce que j'ai supprimé de ma routine et dont je ne manque pas
Ma routine du soir minimaliste, pour les soirs où je suis épuisé(e)
L'habitude matinale que j'ai adoptée après l'avoir vue sur les réseaux
Ma routine skin care du soir : chaque produit et pourquoi il est là
Ce que fait ma routine le week-end vs en semaine : les différences
Ma routine de [lundi / vendredi] : le jour le plus intense de ma semaine
Le produit qui a le plus transformé ma routine matinale
Ma routine de réveil sans café : ce que j'ai remplacé par quoi
Ce que mes routines disent sur mes priorités
La routine que j'avais et que j'ai arrêtée : pourquoi ça ne me convenait plus
Ma routine rapide de 5 minutes les jours de rush
Ce que j'ai emprunté à la routine de quelqu'un que j'admire
Ma routine du lundi matin pour lancer la semaine
Le rituel du soir qui m'aide à décrocher du travail
Ma routine de [baby/parent] : ce que ça a changé dans mon quotidien
La routine idéale que je voudrais avoir vs celle que j'ai vraiment
Mon évolution de routine sur [X] ans : ce qui a changé et pourquoi
Ma routine de reprise après [maladie / vacances / période difficile]

Sous-catégorie B - Day in my life & Vlog quotidien

Une journée dans ma vie de créateur UGC, sans coupes trop nettes
Mon day-in-my-life le plus ordinaire : le quotidien non filtré
Journée type de [lundi / mardi...] : de 7h à 23h
Mon jour le plus chargé de la semaine : comment je gère
Day in my life nomade / télétravail / bureau : selon mon contexte actuel
Journée avec enfant(s) / seul(e) / en couple : les différences réelles
Mon day-in-my-life en vacances, relax mais honnête
Journée en déplacement / voyage : vlog transport et routine adaptée
Mon day-in-my-life quand tout va de travers
Journée productive et ce que 'productif' signifie vraiment pour moi
Mon day-in-my-life de créateur : le travail derrière les écrans
Journée de self-care : ce que je fais vraiment quand j'ai du temps

Mon day-in-my-life en saison [hiver / été] : les ajustements
Journée avec un budget serré : comment j'organise mon quotidien
Mon jour off complet : ce que je fais quand je ne travaille pas
Journée en famille, l'organisation réelle d'une journée collective
Mon day-in-my-life en période de lancement / de rush
Journée spontanée, quand rien n'est planifié et que ça se passe quand même
Mon day-in-my-life le vendredi soir : la décompression de la semaine
Journée avec une contrainte : sans écran / sans [chose habituelle]
Mon day-in-my-life avec une nouvelle routine testée toute la journée
Journée parfaite vs journée réelle : la confrontation
Mon vlog week-end : les activités, les repas, les moments
Journée créative : quand je produis tout mon contenu d'une traite
Mon day-in-my-life d'entrepreneur(e) solo : les coulisses vraies

Sous-catégorie C - Habitudes & Rituels

Les habitudes que j'ai maintenues depuis plus d'un an et pourquoi elles tiennent
Mon rituel [sport / méditation / lecture] : la version réaliste
L'habitude la plus difficile à créer et dont je suis le plus fier/fière
Ce que j'ai abandonné comme habitude et ce que j'en retiens
Mon habitude alimentaire du moment : ce que je mange vraiment
Le rituel hebdomadaire qui structure toute ma semaine
Mon rapport à [café / thé / eau / sport] et comment ça a évolué
L'habitude que j'ai adoptée sur les conseils de quelqu'un et qui a fonctionné
Mon journal / bullet journal / planner : comment je l'utilise vraiment
Le rituel du dimanche pour préparer la semaine : version concrète
Mon habitude de lecture : combien de temps, quand, quoi
L'habitude santé que j'ai prise suite à une prise de conscience
Mon rituel créatif : ce que je fais avant de créer du contenu
L'habitude digitale que j'ai changée pour aller mieux
Mon rapport au sommeil : habitudes et réalités
La micro-habitude qui m'a le plus impacté(e) positivement
Mon rituel de [fin de mois / début d'année] pour faire le bilan
L'habitude que je recommence chaque année et que je ne peux pas maintenir
Mon rapport à [réseaux sociaux / écrans] dans ma vie quotidienne
L'habitude que j'ai prise après avoir lu [livre / vu [contenu]
Mon rituel de préparation aux grandes échéances
L'habitude la plus simple qui a eu le plus grand impact
Mon rapport à la planification : plutôt spontané(e) ou très organisé(e) ?
Le rituel du lundi matin pour bien lancer la semaine
Mes habitudes qui ont changé avec [événement de vie : déménagement, bébé, télétravail...]

Sous-catégorie D - Routine thématique & Saisonnière

Ma routine beauté été : allégée et adaptée à la chaleur
Ma routine hivernale : comment j'adapte tout à la saison froide
Ma routine de rentrée : les habitudes que je reprends chaque septembre
Ma routine de fin d'année : bilan, rangement, préparation

Ma routine de [grossesse / post-partum / allaitement]
Ma routine quand je suis malade : ce que je fais vraiment
Ma routine de voyage : packing, organisation, adaptation
Ma routine sportive de [débutant(e) / sportif(ve) régulier(e) / athlète]
Ma routine digitale : comment je gère les réseaux dans ma journée
Ma routine de création de contenu : de l'idée à la publication
Ma routine éco-responsable : les habitudes que j'ai prises
Ma routine de [nettoyage / rangement / organisation] de la maison
Ma routine alimentaire : ce que je mange vraiment en semaine
Ma routine de [méditation / yoga / sport] du matin
Ma routine de lecture : comment j'ai repris ce rituel
Ma routine de préparation aux [examens / entretiens / présentations]
Ma routine de relaxation du dimanche
Ma routine de préparation de repas de la semaine [meal prep]
Ma routine pour gérer mon anxiété / mon stress
Ma routine d'[artiste / créatif / musicien] : comment je pratique chaque jour
Ma routine de [jardin / plantes] : le soin du vivant dans mon quotidien
Ma routine de [ménage / nettoyage] en [X] minutes par jour
Ma routine de la nouvelle lune / des saisons, toi aussi tu pratiques ces rituels ?
Ma routine d'hiver pour garder l'énergie et la motivation
Ma routine de déconnexion numérique le week-end

CATÉGORIE 4 - TUTORIELS & HOW-TO UGC

100+ idées · Contenu UGC authentique · Non publicitaire · Tous types de créateurs

Le tutoriel UGC n'est pas un tutoriel professionnel avec une voix off lisse. C'est TOI qui expliques, dans ta cuisine ou ta salle de bain, avec tes vraies mains et tes vraies erreurs visibles.

Sous-catégorie A - Tutoriels beauté & Soin

Le tuto de [maquillage] que je fais vraiment en 5 minutes le matin
Comment j'applique [produit de soin] : la vraie technique vs ce que je faisais avant
Tuto : comment j'ai appris à faire [coiffure] moi-même sans salon
Mon tuto make-up réaliste pour débutantes, sans termes techniques
Comment j'entretiens mes [cheveux / peau / ongles] avec [type de routine]
Le geste technique que j'ai mis des mois à maîtriser et mes conseils
Tuto : comment j'ai arrêté [problème beauté] avec [solution trouvée]
Comment je mélange [produit A] et [produit B] : la combinaison que j'ai découverte
Mon tuto skin care du soir en temps réel, sans coupes
Comment appliquer [produit] correctement + les erreurs que je faisais
Tuto : mon démaquillage complet en 3 étapes rapides
Comment je prends soin de [zone spécifique du corps] : ma méthode
Tuto pour les jours où j'ai peu de temps : le look 3 minutes
Comment j'ai appris à m'occuper de mes [cheveux bouclés / secs / colorés...]
Mon tuto honnête : ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans [technique]
Comment je maintiens [résultat] au quotidien : le vrai quotidien
Tuto : comment j'ai intégré [nouveau produit] dans ma routine existante
Comment je fais [technique professionnelle] chez moi, version accessible
Mon tuto pour [problème beauté courant] : ce qui m'a vraiment aidé
Comment je prépare ma peau avant [événement], step by step
Tuto : comment j'utilise [outil beauté] de manière optimale
Mon tutoriel pour recréer [look] vu sur les réseaux : version accessible
Comment je prends soin de ma peau en été / en hiver
Tuto : ma routine pour [problème de peau spécifique]
Comment j'ai simplifié ma routine de [10 étapes à 5 étapes]

Sous-catégorie B - Tutoriels cuisine & Food

Montuto de [recette] en moins de 10 minutes — version réaliste
Comment je prépare mes repas de la semaine [meal prep], step by step
Le tuto de [recette] que tout le monde m'a demandé après mon story
Comment j'ai appris à faire [technique culinaire] sans cours de cuisine
Mon tuto de [recette] avec des ingrédients basiques de placard
Comment je réussis [plat difficile] : les erreurs que j'ai faites au début
Tuto : comment je remplace [ingrédient] quand je n'en ai pas
Mon tuto pour les repas en 20 minutes les soirs de semaine
Comment je fais [recette tendance] : ma version maison
Le tuto de [recette] que même les débutants en cuisine peuvent faire
Comment j'utilise les restes pour créer un nouveau repas
Mon tuto de [petit-déjeuner / déjeuner / dîner] équilibré et rapide
Comment j'ai appris à doser les épices : le tuto honnête d'un(e) non-chef

Mon tuto de [préparation de légumes / viandes / féculents] en batch
Comment je fais [boisson maison / infusion / cocktail]
Tuto : comment je congèle et réchauffe sans perdre la qualité
Mon tuto de [dessert simple] pour impressionner sans être pâtissier
Comment je fais mes [sauces / vinaigrettes / marinades] maison
Tuto : ma méthode pour ne jamais rater [technique culinaire commune]
Comment je transforme [ingrédient simple] en [plat élaboré]
Mon tuto de cuisine équilibrée avec un budget limité
Comment j'adapte [recette] à mes [restrictions alimentaires / préférences]
Tuto : comment je cuisine [cuisine du monde] à la maison
Mon tuto de [snack sain / gourmand] fait maison
Comment j'ai arrêté de manger [aliment transformé] en faisant [alternative maison]

Sous-catégorie C - Tutoriels pratiques & DIY

Mon tuto de [réparation / bricolage] que tout le monde peut faire
Comment j'ai appris à [compétence pratique] sans aide professionnelle
Tuto : comment j'organise [espace] en [X] étapes simples
Mon tuto pour [customisation / personnalisation] de [objet]
Comment je fais [activité manuelle] depuis que j'ai découvert la méthode
Tuto : comment je prends soin de mes plantes : méthode réaliste
Mon tuto de rangement [placard / tiroir / bureau] : avant et après
Comment j'ai fait [projet DIY] moi-même, succès et erreurs
Tuto : comment je couds / répare / retouche [vêtement] sans machine
Mon tuto de décoration DIY avec des objets du quotidien
Comment j'ai appris à [créer / peindre / sculpter / fabriquer]
Tuto : comment j'ai organisé [pièce de la maison] pour [objectif]
Mon tuto pour faire [produit maison] : entretien, beauté, alimentaire
Comment je customise [objet acheté] pour en faire quelque chose d'unique
Tuto : comment j'utilise [outil] pour un usage qu'on ne voit jamais
Mon tuto de jardinage pour débutants : ce que j'aurais voulu savoir
Comment j'ai transformé [objet inutile] en quelque chose d'utile
Tuto : comment j'ai appris à faire [craft] en regardant des vidéos
Mon tuto de [projet] fait en [durée] avec un budget mini
Comment j'ai adapté un tuto vu en ligne à ma situation réelle
Tuto : comment je gère [tâche ménagère] de façon plus efficace
Mon tuto pour entretenir [objet] et lui faire durer plus longtemps
Comment j'ai appris à [compétence numérique] étape par étape
Tuto : ma méthode pour [tâche rébarbative] en mode rapide et efficace
Mon tuto de [activité créative] pour se déstresser

Sous-catégorie D - Tutoriels tech & Numérique

Tuto : comment j'utilise [application] pour [usage concret]
Mon tuto de prise en main de [appareil / gadget] : les fonctions cachées
Comment j'ai paramétré [outil] pour qu'il corresponde à ma façon de travailler
Tuto : mon workflow de création de contenu avec [liste d'outils]
Comment j'utilise [réseau social] d'une façon que la plupart ne connaissent pas
Mon tuto de [édition photo / vidéo] sur téléphone : les apps que j'utilise

Comment j'ai appris [compétence numérique] sans formation officielle
Tuto : mon setup pour filmer avec juste un téléphone
Comment j'organise mes fichiers / photos / contenus : mon système
Mon tuto pour créer [type de contenu] rapidement
Comment j'utilise [IA / outil] dans mon quotidien, sans être expert(e)
Tuto : comment j'améliore le son de mes vidéos sans micro pro
Mon setup éclairage avec ce que j'avais déjà à la maison
Comment j'automatise [tâche] pour gagner du temps
Tuto : comment je monte mes vidéos sur [application mobile]
Mon tuto de sous-titrage rapide pour les vidéos
Comment j'utilise [outil de planification] pour mes réseaux
Tuto : mon processus de création d'une miniature / thumbnail qui marche
Comment j'ai optimisé ma connexion pour le streaming / le live
Mon tuto pour [créer un template / un format récurrent] efficacement
Comment j'utilise [outil collaboratif] pour travailler avec des marques
Tuto : comment je backup et organise mes contenus
Mon processus de review d'un produit de A à Z, derrière les coulisses
Comment j'ai amélioré la qualité de mes vidéos sans changer d'équipement
Tuto : comment je crée du contenu batch sur une seule journée

CATÉGORIE 5

AVANT / APRÈS & TRANSFORMATION

100+ idées · Contenu UGC authentique · Non publicitaire · Tous types de créateurs

Le format avant/après est l'un des plus puissants de l'UGC car il montre une transformation concrète. C'est de la preuve visuelle. La clé : le 'avant' doit être aussi visible que le 'après'.

Sous-catégorie A - Transformation personnelle

Mon avant/après [habitude] : voici ce que [X] semaines ont changé
La transformation que je n'avais pas prévue en commençant [activité]
Mon avant/après peau après [X] mois de [routine]
La différence visible après [X] semaines de [sport / alimentation / soin]
Mon avant/après énergie : comment mon quotidien a changé avec [habitude]
Le changement physique et mental après [X] jours de [défi]
Mon avant/après sommeil depuis que j'ai changé [habitude]
La transformation de mon espace depuis que j'ai changé [chose]
Mon avant/après [compétence] : de débutant(e) à [niveau actuel]
Le changement dans mon rapport à [chose] avant et après [événement]
Mon avant/après confiance en moi : ce qui a changé concrètement
La transformation de ma relation à [nourriture / sport / soin] sur [X] mois
Mon avant/après organisation : comment ma productivité a changé
Le changement dans mon quotidien depuis que j'ai commencé [habitude]
Mon avant/après méditation / yoga / pratique bien-être — la vraie différence
La transformation de mes cheveux depuis que j'ai changé ma routine
Mon avant/après budget : ce que j'ai changé et les résultats
Le changement dans mon état d'esprit avant et après [découverte]
Mon avant/après digital detox : ce que j'ai observé
La transformation physique visible sans parler de régime — juste d'habitudes
Mon avant/après [apprentissage d'une langue / compétence] : le progrès honnête
Le changement dans ma façon de [cuisiner / m'habiller / me soigner]
Mon avant/après [prise de conscience] : ce qui a changé dans mes actions
La transformation de mon espace de travail et son impact sur ma créativité
Mon avant/après [challenge social] : ce que ça a changé dans mes relations

Sous-catégorie B - Transformation d'espace & Déco

Mon avant/après [pièce de la maison] après rangement / réorganisation
La transformation de [espace] avec un budget de [X€]
Mon avant/après bureau : comment j'ai créé un espace qui me ressemble
La transformation d'un [meuble acheté d'occasion] par la peinture / relooking
Mon avant/après placard : méthode de désencombrement en images
La transformation de [jardin / balcon / terrasse] selon la saison
Mon avant/après chambre : l'impact sur mon sommeil et mon état d'esprit
La transformation de ma cuisine sans tout changer, juste réorganiser
Mon avant/après salle de bain : rangement + déco pour pas cher
La transformation d'un espace vide en [usage créatif]
Mon avant/après [coin bureau / espace dédié] en appartement
La transformation d'un [objet inutile] en quelque chose de fonctionnel

Mon avant/après déménagement : comment j'ai transformé un nouveau logement
La transformation progressive de [espace] sur plusieurs mois
Mon avant/après [achat de meubles] : comment ça a changé l'ambiance
La transformation d'un espace partagé en quelque chose de personnel
Mon avant/après [pièce] avec uniquement de la peinture et du bricolage
La transformation de mon espace de travail depuis le télétravail
Mon avant/après [rangement enfants] : l'organisation qui a duré
La transformation d'un [espace de stockage] en [espace utile]
Mon avant/après après [événement : déménagement, cohabitation, bébé...]
La transformation d'un appart en location sans rien percer ni casser
Mon avant/après selon les saisons : comment j'adapte ma déco
La transformation d'un [espace professionnel] pour créer du contenu
Mon avant/après total : quand tout a changé en même temps

Sous-catégorie C - Transformation de produits & Résultats

L'avant/après utilisation de [produit soin] sur ma peau, semaine par semaine
Le résultat de [produit] après [X] utilisations : les photos honnêtes
Mon avant/après coiffure avec [produit / technique]
La différence visible avec [produit alimentaire] dans ma cuisine
Le résultat de [programme / formation] : avant et après honnête
Mon avant/après sport après [X] semaines d'utilisation de [outil / app]
La transformation de mes habitudes grâce à [produit ou service]
Le résultat de [technique DIY] sur [objet / espace]
Mon avant/après utilisation de [app / outil numérique] dans mon quotidien
La différence avant/après en termes de résultats avec [méthode]
Le résultat visible de [soin] sur [problématique précise]
Mon avant/après changement de [marque / produit] : la vraie différence
La transformation de [plante / animal / espace naturel] avec de bons soins
Le résultat d'un [challenge] sur [durée], avec honnêteté sur les hauts et bas
Mon avant/après avec [produit moins connu] que j'ai intégré à ma routine
La différence que [produit] a fait dans ma [situation précise]
Le résultat concret de [changement d'habitude] en chiffres ou images
Mon avant/après [organisation personnelle] avec [outil / système]
La transformation de ma façon de [créer / travailler / me soigner] avec [solution]
Le résultat de [investissement] sur ma vie quotidienne, vaut-il le coup ?
Mon avant/après mental avec [pratique bien-être]
La différence entre ma façon de faire avant et après [apprentissage]
Le résultat de [challenge alimentaire / sportif] sur mon corps et mon énergie
Mon avant/après [réseau social / présence en ligne] après changement de stratégie
La transformation que je n'avais pas prévue : le before/after surprise

Sous-catégorie D - Transformation mindset & Vie

Mon avant/après mindset sur [sujet] : ce qui a changé dans mes croyances
La transformation de ma relation à l'argent / au travail / aux autres
Mon avant/après depuis que j'ai arrêté de [habitude négative]
La différence dans ma vie depuis que j'ai commencé [thérapie / accompagnement]
Mon avant/après depuis que j'ai changé de [travail / ville / relation]

La transformation de ma façon de voir [situation difficile] avec du recul
Mon avant/après en tant qu'entrepreneur : la réalité vs les espoirs du début
La différence dans mon rapport au [stress / peur / inconfort] après [expérience]
Mon avant/après réseau social : ce que moins de temps en ligne m'a apporté
La transformation de mon rapport à mon corps avec [approche bienveillante]
Mon avant/après depuis que j'ai arrêté de me comparer aux autres
La différence dans mes relations depuis que j'ai travaillé sur moi
Mon avant/après quand j'ai appris à dire non
La transformation de ma créativité depuis que j'ai changé [habitude]
Mon avant/après depuis que je dors mieux / mange mieux / bouge plus
La différence dans ma vie sociale depuis [changement]
Mon avant/après parentalité : ce que devenir parent a transformé
La transformation de mon rapport à la perfection
Mon avant/après depuis que je me suis mis(e) à la gratitude / la pleine conscience
La différence dans ma motivation depuis que j'ai trouvé mon pourquoi
Mon avant/après depuis que j'ai lâché [attente / pression]
La transformation de ma relation au travail depuis [burn-out / changement]
Mon avant/après depuis que j'ai adopté [philosophie de vie]
La différence visible entre qui j'étais et qui je suis, sans fausse modestie
Mon avant/après [année] : le bilan honnête de ce qui a changé

CATÉGORIE 6

STORYTELLING & EXPÉRIENCES VÉCUES

Le storytelling UGC est le format qui fidélise le plus. Il transforme un créateur en personne réelle avec une histoire vraie? c'est l'opposé de la pub.

Sous-catégorie A - Histoires personnelles

L'histoire derrière pourquoi je crée du contenu : la vraie version
Ce qui m'est arrivé il y a [X] ans et qui change tout à ce que je partage aujourd'hui
L'expérience qui m'a appris quelque chose qu'aucun cours n'aurait pu m'enseigner
La fois où j'ai vraiment regretté de ne pas avoir [action]
Mon histoire avec [catégorie de produit / thème] : du début à maintenant
Le moment où j'ai réalisé que je faisais quelque chose complètement faux
L'histoire que je n'avais jamais racontée sur les réseaux jusqu'aujourd'hui
Ce qui s'est passé quand j'ai décidé de changer [chose importante dans ma vie]
Mon rapport à [sujet de ta niche] depuis mon enfance jusqu'à maintenant
La fois où j'ai pris un risque que tout le monde me déconseillait
L'histoire de [chose courante dans ma niche] dans ma propre famille
Ce que j'ai traversé l'année dernière et pourquoi j'en parle maintenant
La rencontre qui a changé ma vision de [sujet]
Mon histoire de [réussite / échec / apprentissage] dans [domaine]
La fois où quelqu'un m'a fait changer d'avis sur quelque chose d'important
Ce qui m'a amené(e) à [action / choix de vie] : l'histoire complète
La période la plus difficile de ma vie et ce qu'elle m'a appris
L'histoire de comment j'ai découvert [chose centrale à ton contenu]
Ce que ma [famille / ami(e) / mentor] m'a dit qui a tout changé
Mon histoire avec [problème courant] et comment je l'ai traversé
La décision qui paraissait risquée et qui était la meilleure de ma vie
Ce qui s'est passé quand j'ai commencé à être honnête sur [sujet]
Mon parcours avec [passion / compétence / habitude] ; les débuts, les doutes, aujourd'hui
L'erreur qui m'a coûté quelque chose d'important et ce que je ferais autrement
L'histoire de pourquoi [chose que tu fais] est importante pour moi

Sous-catégorie B - Expériences de consommation vécues

L'histoire de la fois où un produit a vraiment changé quelque chose pour moi
Mon expérience catastrophique avec [type de service] et comment c'est fini
La fois où j'ai commandé quelque chose et reçu quelque chose de complètement différent
Mon expérience avec [marque] sur plusieurs années : le bilan honnête
L'histoire de ma relation tumultueuse avec [catégorie de produit]
Ce qui s'est passé quand j'ai suivi le conseil d'un influenceur et que ça m'a mal tourné
Mon expérience en [voyage / restaurant / événement] : le vrai récit
La fois où le service client m'a vraiment impressionné(e)
Mon expérience de l'autre côté : quand j'ai travaillé dans [secteur]
L'histoire de la commande la plus mémorable que j'aie jamais faite

Ce que j'ai ressenti quand [produit attendu depuis longtemps] est enfin arrivé
Mon expérience de [premier achat] dans un domaine que je ne connaissais pas
La fois où j'ai été client(e) exigeant(e) et les résultats
Mon expérience d'achat [en ligne vs physique], les différences réelles
L'histoire de [produit / service] qui m'a marqué(e) positivement pour toujours
Ce qui se passe quand on utilise [service premium] pour la première fois
Mon expérience avec [brand] sur plusieurs achats successifs ; la cohérence ?
La fois où j'ai changé d'avis sur [marque / catégorie] grâce à une expérience
Mon expérience d'achat impulsif et si ça valait le coup
L'histoire derrière le produit qui trône dans ma salle de bain / cuisine depuis [X] ans
Ce que [expérience de consommation marquante] m'a appris sur moi
Mon expérience de retour / remboursement chez [type de marque]
La fois où j'ai découvert [produit] par accident et tout ce qui a suivi
Mon expérience avec [service abonnement] sur la durée : les hauts et les bas
L'histoire du produit que j'ai offert et qui a eu le plus grand impact

Sous-catégorie C - Histoires communautaires & Relationnelles

La question que mon abonné m'a posée et qui m'a fait réfléchir pendant une semaine
L'histoire du commentaire qui a changé ma façon de créer du contenu
Ce que mes abonnés m'ont appris que je ne savais pas
L'histoire de [expérience partagée avec ma communauté] : les résultats collectifs
Ce qui s'est passé quand j'ai partagé quelque chose de vulnérable : les réactions
La fois où ma communauté m'a soutenu(e) dans quelque chose de difficile
L'histoire derrière un contenu qui a divisé ma communauté et ce que j'en retiens
Ce que j'ai découvert sur ma communauté en faisant [type de contenu]
La fois où une recommandation d'abonné a changé quelque chose pour moi
L'histoire de comment ma communauté m'a aidé à prendre une décision
Ce que je ne savais pas sur mes abonnés avant d'avoir ouvert une discussion
La fois où j'ai créé du contenu sur un sujet que je ne voulais pas aborder et la suite
L'histoire d'un échange en DM qui m'a bouleversé(e)
Ce que j'ai appris en posant une question simple à ma communauté
La collaboration avec un abonné qui a créé quelque chose d'inattendu
L'histoire de comment [abonné] a utilisé ce que je partage et ce que ça a donné
Ce que mes erreurs de créateur ont appris à ma communauté
La fois où j'ai pris position publiquement et les conséquences
L'histoire de ma première collaboration avec une marque : les coulisses
Ce que le fait d'être créateur a changé dans mes relations personnelles
La fois où j'ai voulu arrêter de créer et ce qui m'a retenu(e)
L'histoire de comment j'ai trouvé ma niche / mon style / mon public
Ce que mes abonnés les plus fidèles ont en commun
La fois où du contenu que j'avais fait sans y croire a explosé
L'histoire de ma relation à la création de contenu : les hauts et les bas

Sous-catégorie D - Récits inspirants & Parcours

Mon parcours de créateur UGC depuis le début : la version honnête
L'histoire de comment j'ai commencé à gagner ma vie avec mon contenu
Ce que personne ne voit derrière les chiffres que je publie
Mon parcours de [situation de départ] à [situation actuelle] : le chemin réel
L'histoire de la première marque qui m'a fait confiance et ce que ça m'a appris
Ce que j'ai sacrifié pour construire ce que j'ai maintenant
Mon histoire avec l'algorithme : les hauts, les chutes, les rebonds
L'expérience qui m'a convaincu(e) que ce métier en valait la peine
Ce que j'aurais fait différemment si je recommençais ma carrière de créateur
L'histoire de mon premier vrai succès et pourquoi ce n'était pas ce que je croyais
Ce que ma famille / mes amis pensaient de ma décision de créer du contenu
Mon rapport à l'argent en tant que créateur : la vérité sur la monétisation
L'histoire de ma crise créative et comment j'en suis sorti(e)
Ce que ce métier m'a appris sur moi que je n'aurais jamais découvert autrement
Mon rapport à la comparaison avec d'autres créateurs : l'évolution
L'histoire derrière la vidéo qui a tout changé dans ma carrière
Ce que j'ai appris de mes collaborations ratées
Mon parcours de [débutant total] à [créateur qui vit de son contenu]
L'histoire de comment je gère la création de contenu et ma vie personnelle
Ce que je veux transmettre aux créateurs qui débutent : mon message honnête
Mon rapport au succès et à l'échec en tant que créateur UGC
L'histoire de comment j'ai trouvé mon style authentique
Ce que je n'aurais pas pu apprendre sans avoir vécu [expérience]
Mon parcours avec [marque partenaire] : les coulisses d'une relation long terme
L'histoire de la première fois où j'ai créé quelque chose qui m'a vraiment représenté

CATÉGORIE 7 - COMPARATIF & TEST HONNÊTE

100+ idées · Contenu UGC authentique · Non publicitaire · Tous types de créateurs

Le comparatif UGC donne à ton audience ce qu'elle cherche avant d'acheter : une vraie comparaison, sans intérêt commercial apparent, par quelqu'un qui a vraiment essayé les deux.

Sous-catégorie A - Duels de produits

J'ai testé [marque A] vs [marque B] : le comparatif honnête
La version chère vs la version abordable : laquelle choisir vraiment ?
J'ai utilisé [produit A] et [produit B] en même temps pendant [X] semaines
Comparatif : le bestseller Instagram vs le produit de pharmacie
[Marque tendance] vs [marque classique] : ma conclusion inattendue
Le duel [produit haut de gamme] vs [produit entrée de gamme]
J'ai testé [produit viral] contre mon favori habituel : résultat
Comparatif [type A] vs [type B] : quel est le meilleur pour mon profil ?
Le test aveugle : lequel de ces deux produits j'ai préféré sans savoir lequel était lequel
[Produit étranger importé] vs [produit local] : la vraie différence
Duel de [même catégorie, deux approches différentes] : laquelle gagne ?
J'ai acheté [produit A] et [produit B] en même temps pour tout comparer
Le comparatif que personne n'avait encore fait sur [catégorie spécifique]
[Produit connu de tous] vs [produit méconnu] : qui gagne vraiment ?
Le duel selon le type de peau / cheveux / profil : ce qui change
Comparatif durabilité : lequel de ces deux [produits] a le mieux résisté au temps ?
[Produit tendance de l'année] vs [produit qui a fait ses preuves] : verdict
Duel formule : eau vs huile, crème vs sérum, produit X vs Y
Comparatif texture, odeur, résultat : tout dans un seul test
Le comparatif [saisonnier] : qu'est-ce qui change selon la période ?

Sous-catégorie B - Tests en conditions réelles

J'ai testé [produit] pendant [X] jours dans ma vie réelle, pas en studio
Test en conditions extrêmes : [produit] résiste-t-il à [situation] ?
J'ai utilisé [produit] dans 5 situations différentes pour voir ce qu'il vaut
Test d'endurance : [produit] après [X] utilisations intensives
J'ai testé [produit] pendant une semaine entière sans en parler : verdict
Test en voyage : est-ce que [produit] passe les douanes et résiste en valise ?
J'ai testé [produit] avec mes enfants / mes animaux / dans ma famille
Test longue durée : ce que [produit] donne vraiment après 1 mois
Test de robustesse : est-ce que [produit] tient ses promesses même utilisé à tort ?
J'ai suivi les instructions à la lettre vs ma méthode intuitive : lequel fonctionne mieux ?
Test météo : [produit] en conditions humides / chaudes / froides
J'ai testé [produit] à différentes heures de la journée, ça change quoi ?
Test de polyvalence : [produit] peut-il servir à autre chose que son usage prévu ?
Test social : j'ai demandé à [X] personnes de profils différents de tester [produit]
J'ai testé [produit] dans mon contexte [professionnel / sportif / parental...]
Test de compatibilité : [produit] avec [autres produits de ma routine]
J'ai testé [produit] selon toutes les méthodes d'application, laquelle marche le mieux ?
Test de conservation : [produit] en été vs en hiver : les différences
J'ai testé [produit] avec et sans [étape complémentaire] : la différence
Test réaliste : [produit] dans la vraie vie vs dans les vidéos de créateurs

Sous-catégorie C - Comparatifs de méthodes & Approches

J'ai testé [méthode A] et [méthode B] pendant [X] semaines chacune : laquelle gagne ?
Comparatif [faire soi-même] vs [déléguer à un pro], vaut-il le coup ?
J'ai suivi [programme A] et [programme B] : le bilan honnête des deux
Comparatif : la méthode [traditionnelle] vs la méthode [moderne]
J'ai essayé [approche populaire] vs [approche contre-intuitive] : résultats
Comparatif de régimes / routines / méthodes dans [domaine]
J'ai testé [méthode rapide] et [méthode longue] : laquelle donne de meilleurs résultats ?
Comparatif [méthode DIY] vs [méthode pro] : le vrai écart
J'ai suivi les conseils de [profil A] et les conseils de [profil B] : lequel était plus juste ?
Comparatif : la méthode [influenceur] vs la méthode [expert certifié]
J'ai testé [solution naturelle] vs [solution conventionnelle]
Comparatif d'approches : [minimaliste] vs [maximaliste] dans [domaine]
J'ai utilisé [méthode gratuite] et [méthode payante] : quelle différence ?
Comparatif : l'approche [rapide] vs l'approche [progressive] dans [domaine]
J'ai testé les recommandations de [X sources différentes] sur [même sujet]
Comparatif [tendance] vs [ce qui a toujours marché] : qui gagne ?
J'ai essayé [méthode que tout le monde critique] et [méthode que tout le monde loue]
Comparatif [approche A] vs [approche B] selon mon profil et mes résultats
J'ai testé [challenge populaire] et voici ce qu'il vaut vraiment
Comparatif [avant internet] vs [aujourd'hui] dans [domaine / habitude]

Sous-catégorie D - Tests & Verdicts collectifs

J'ai fait tester [produit] à [X personnes] de profils différents : les verdicts
Le test en famille : chacun a essayé [produit] et voici nos résultats
J'ai passé [produit] entre les mains de [débutant / expert / enfant / senior]
Test collectif : ma communauté a partagé son expérience avec [produit]
J'ai compilé les avis de [X] personnes et voici ce qui revient le plus souvent
Test multigénérationnel : [même produit] utilisé par différentes générations
Le verdict de mes proches sur [produit que j'utilise] : ils m'ont dit la vérité
J'ai donné [produit] à quelqu'un qui ne savait pas ce que c'était : sa réaction
Test de 'premier avis' : je montre [produit] à quelqu'un qui ne le connaît pas
J'ai compilé les recommandations de ma communauté et les ai testées
Test par type de profil : [produit] convient-il mieux à [profil A] ou [profil B] ?
Les verdicts de [X types de personnes différentes] sur [même produit]
J'ai suivi les conseils de ma communauté pendant [X] jours : le bilan
Test en couple : on a essayé [produit] chacun de son côté : nos conclusions
Le plus grand test que j'ai jamais fait : [X] produits de la même catégorie
J'ai demandé à ma communauté de noter [produit] : les résultats
Test de performance selon le genre / l'âge / le type de peau...
J'ai compilé les pires et meilleures expériences partagées en commentaires
Le grand test annuel : mes produits préférés vs ce que ma communauté préfère
Résultats du sondage : ce que vous pensez vraiment de [produit / marque]

CATÉGORIE 8 - RÉACTION & POINT DE VUE

100+ idées · Contenu UGC authentique · Non publicitaire · Tous types de créateurs

Le contenu de réaction et d'opinion est le plus naturel du UGC. C'est exactement ce que tu ferais si tu racontais quelque chose à un ami ... avec ta vraie réaction, pas une version filtrée.

Sous-catégorie A - Réactions à l'actualité & Tendances

Ma réaction honnête à [tendance virale dans ta niche]
Ce que je pense vraiment de [tendance], sans filtre
Réaction à [produit viral] vu partout : réalité vs hype
Mon avis sur [débat actuel dans ton domaine]
Ce que je pense de [pratique répandue dans ta niche] : la vraie discussion
Réaction en temps réel à [news / annonce de ton secteur]
Mon take sur [changement dans [réseau social / marché]
Ce que je pense de [challenge viral], ça vaut vraiment le coup ?
Réaction à la question que tout le monde se pose en ce moment
Mon opinion sur [sujet controversé de ta niche] avec nuance
Ce que je pense du mouvement [tendance de fond dans ton domaine]
Réaction à [avis négatif viral] sur [sujet de ta niche]
Mon take sur [changement d'algorithme / de règles de plateforme]
Ce que je pense de [phénomène de mode], maintenant qu'il passe
Réaction à [étude / statistique] sur [sujet de ta niche]
Mon avis sur [débat créateurs vs marques / créateurs vs audience]
Ce que je pense des [formats courts vs longs / vidéo vs photo...]
Réaction à [prix / valeur] de [produit ou service] c'est justifié ou non ?
Mon take sur [changement culturel] et son impact sur [ta niche]
Ce que je pense de [recommandation d'un(e) créateur(trice) connue]

Sous-catégorie B - Opinions & Positions

Mon opinion sur [pratique commune dans ta niche] que je ne partage pas
Ce que je ne ferais jamais dans [ton domaine] et pourquoi
Accord ou désaccord : [affirmation forte sur ta niche]
Ce que je pense de [conseil souvent donné] et ma position différente
Mon opinion sur [chose que tout le monde fait] : tendance ou vraie valeur ?
Ce que je crois vraiment sur [sujet sensible de ta niche] avec bienveillance
Pourquoi je ne suis pas d'accord avec [position populaire]
Mon point de vue sur [chose que les autres créateurs ne disent pas]
Ce que je trouve surestimé dans [domaine / type de produit]
Mon opinion sur [débat classique de ta niche] et pourquoi je me suis positionné(e)
Ce que je pense vraiment des [collaborations / partenariats payants] en UGC
Mon avis sur [mythe répandu dans ta niche] : déconstruction honnête
Ce que je ne partage pas avec la tendance [X] même si tout le monde le fait
Pourquoi [chose populaire] n'est pas faite pour tout le monde : mon expérience
Mon opinion sur la transparence dans le contenu UGC : où je mets la limite
Ce que je pense du phénomène [de la perfection / du filtre / de la mise en scène]
Mon avis sur [évolution de mon domaine / ma niche] : optimiste ou préoccupé(e)
Ce que je ne consomme plus dans [catégorie] et pourquoi
Mon opinion sur [question éthique de la consommation dans ta niche]
Ce que je pense des [recommandations d'experts] que j'ai testées moi-même

Sous-catégorie C - POV & Mises en scène de perspective

POV : c'est [matin / soir / jour] et tu utilises [produit] sans y penser : la vraie vie
POV : tu cherches [solution] depuis longtemps et tu tombes enfin sur la bonne
POV : tu es [situation précise] et [produit / habitude] te sauve la mise
POV : tu montres [routine / habitude] à quelqu'un qui n'a jamais vu ça
POV : tu décides enfin d'essayer [chose que tu repoussais depuis longtemps]
POV : tu reçois [colis / résultat / nouvelle] : la réaction en temps réel
POV : tu expliques [ta niche] à quelqu'un qui n'y connaît rien
POV : tu compares [option A vs option B] dans le rayon d'un magasin
POV : tu es [profil particulier] qui utilise [produit] : l'expérience spécifique
POV : tu vis une journée sans [chose sur laquelle tu t'appuies habituellement]
POV : tu reçois exactement [ce que tu espérais] : la satisfaction en direct
POV : tu es en voyage et tu réalises que [produit] était indispensable
POV : tu essaies [chose intimidante] pour la première fois : la peur et le résultat
POV : tu fais [achat] pour la dernière fois avant d'avoir découvert [alternative]
POV : c'est ta première fois dans [contexte de ta niche]
POV : tu montres ton quotidien à [version de toi d'il y a 5 ans]
POV : tu essaies de convaincre [profil sceptique] d'essayer [chose que tu aimes]
POV : tu réalises que [croyance] était fausse : le moment de bascule
POV : tu es le client que tu aurais voulu être avant de découvrir [solution]

Sous-catégorie D - Questions rhétoriques & Interpellation

Est-ce que [pratique répandue] vaut vraiment le coup ? Ma réponse franche
Pourquoi est-ce que tout le monde fait [chose] alors que [alternative] est mieux ?
Est-ce que tu as vraiment besoin de [produit surestimé] ? Soyons honnêtes
Qu'est-ce qu'on ne te dit pas sur [sujet de ta niche] ?
Est-ce que [tendance] va encore exister dans 2 ans ? Mon analyse
Pourquoi personne ne parle de [sujet important de ta niche] ?
Est-ce que [croyance commune] est vraiment justifiée ?
Combien as-tu dépensé en [catégorie] cette année sans vraie raison ?
Est-ce que [chose] est vraiment utile ou juste satisfaisante ?
Pourquoi on continue à faire [chose] alors qu'on sait que [alternative] marche mieux ?
Est-ce que [produit cher] est vraiment meilleur que [produit abordable] ?
Qu'est-ce qui se passe si tu arrêtes [habitude supposément indispensable] ?
Pourquoi [pratique de ta niche] est tellement surestimée ?
Est-ce que [chose populaire] correspond vraiment à ce qu'elle promet ?
Qu'est-ce que ça dit sur nous qu'on achète [type de produit] autant ?
Pourquoi [marque] continue d'être populaire malgré [défaut connu] ?
Est-ce qu'on peut vraiment se passer de [chose supposément indispensable] ?
Qu'est-ce qui arrive quand tu fais [chose contre-intuitive dans ta niche] ?
Pourquoi tu n'as pas encore essayé [chose que tu aimes] ?
Est-ce que [résolution / changement] est vraiment possible avec [méthode] ?

CATÉGORIE 9 - LIFESTYLE & ESTHÉTIQUE

100+ idées · Contenu UGC authentique · Non publicitaire · Tous types de créateurs

Le contenu life style UGC n'est pas un catalogue de marques, c'est une fenêtre sur une vie réelle qui inspire. L'esthétique UGC est celle du quotidien sublimé, pas du studio photo.

Sous-catégorie A - Inspiration quotidienne & Ambiance

Ma façon d'habiter [mon appartement / ma maison] au quotidien : les vrais espaces
L'ambiance que je crée chez moi selon [saison / humeur / période]
Ce qui rend mon quotidien joli sans que ce soit mis en scène
Mes objets du quotidien qui ont une vraie histoire
L'atmosphère de mon [matin / soir / week-end] en images
Ce qui me fait sourire dans mon appartement tous les matins
Mes plantes, ma lumière, mes rituels : le quotidien qui inspire
L'art de rendre [tâche ennuyeuse] agréable : mes astuces
Ce que j'ai appris sur moi en organisant mon espace de vie
Mes petits plaisirs quotidiens sans que ce soit du luxe
L'ambiance que je veux créer vs celle que j'ai vraiment : la jolie réalité
Ce que je fais le samedi matin qui ressemble à ce que je voulais faire toute ma vie
Mes objets du quotidien qui ont la plus grande valeur émotionnelle
L'espace qui me ressemble le plus dans mon logement
Ce que j'ai conservé, jeté, ajouté dans mon espace cette année
Ma façon de vivre [saison] : les rituels et les ambiances
L'objet le plus utilisé et le plus sous-estimé de mon quotidien
Ce qui rend mon espace de travail agréable à utiliser tous les jours
Mes moments de slow life au quotidien : concrets et réalistes
Le détail qui change tout dans un espace selon moi

Sous-catégorie B - Mode & Style personnel

Mon style du moment et comment il a évolué
Ce que je porte vraiment au quotidien vs ce que je montre
Mon garde-robe capsule : les pièces que je porte tout le temps
Comment je crée [X] tenues différentes avec [Y] pièces seulement
Mon rapport à la mode : consommatrice ou minimaliste ?
Ce que j'ai arrêté d'acheter en mode et ce que j'ai gardé
Mon style [saison] : les associations que j'aime
Comment je m'habille pour [type de journée] : la vraie version
Mon rapport aux tendances : je suis ou pas ?
Les pièces que j'ai depuis [X] ans et que je ne cesse de porter
Comment j'ai trouvé mon style personnel : le parcours
Ce que je porte les jours où je veux me sentir [confiant(e) / confortable / créatif(ve)]
Mon rapport aux marques : fidèle ou curieux/se ?
Comment j'assortis mes tenues sans y passer des heures
Les erreurs de style que j'ai faites et dont j'ai appris
Mon shopping de [saison] : ce que j'ai vraiment acheté
Ce que [type de vêtement] dit de moi selon les jours
Comment j'adapte mon style à [contrainte : budget / morphologie / climat]
Mon regard sur le greenwashing de la mode : ce que je fais à mon niveau
Ce que ma façon de m'habiller a changé avec les années

Sous-catégorie C - Voyage & Découverte

Mon vrai carnet de voyage à [destination], pas la version Instagram
Les incontournables de [lieu] selon moi, après y être vraiment allé(e)
Ce que j'aurais voulu savoir avant de voyager à [destination]
Mon expérience de [type de voyage] : les bons et les mauvais côtés
La découverte inattendue de mon voyage à [lieu]
Mon rapport au voyage : préparateur/prépareuse ou spontané(e) ?
Ce que j'ai appris sur [culture / pays] que je ne savais pas
Mes habitudes de voyage : ce que j'emmène toujours
Le voyage le plus marquant que j'aie fait et pourquoi
Ce qui m'a déçu et enchanté dans [destination]
Mon voyage low cost à [lieu] : ce que ça donne vraiment
Ce que le voyage a changé dans ma façon de voir [chose du quotidien]
Mon expérience avec [transport / hébergement / restaurant] lors de [voyage]
La différence entre [destination] telle qu'on la voit en ligne et la réalité
Mon rapport aux photos de voyage entre authenticité et partage
Ce que j'aurais aimé savoir avant de voyager en [type de voyage]
Mon itinéraire de [X] jours à [lieu] : ce que j'ai vraiment fait
La chose qui m'a le plus marqué(e) culturellement dans [destination]
Ce que j'ai ramené de [voyage] : souvenirs matériels et immatériels
Mon expérience de voyage solo / en famille / en couple : la réalité

Sous-catégorie D - Food& Art de table

Mon déjeuner du quotidien, pas instagrammable mais délicieux
Ce que je mange vraiment en semaine vs le week-end
Mon rapport à la cuisine : passionné(e) ou fonctionnel(le) ?
Les plats que je fais systématiquement quand je veux réconforter quelqu'un
Ce que j'ai appris à cuisiner cette année et dont je suis fier/fière
Mon rapport au brunch : rituel ou hype ?
Ce que j'ai dans mon frigo un lundi soir : la vérité
Mes recettes de paresseux/paresseuse : ce qui est bon et rapide
Ce que je commande quand je n'ai pas le courage de cuisiner
Mon rapport à l'alimentation : évolutions et apprentissages
Les saveurs qui me rappellent quelque chose, la madeleine de Proust alimentaire
Ce que je prépare quand j'ai des invités et que je veux faire bonne impression
Mon restaurant [préféré / de quartier] : ce que j'y mange toujours
Ce que j'ai découvert comme combinaisons alimentaires par accident
Mon rapport au sucré vs salé : qui gagne chez moi
Ce que je mange pour me réconforter, honnêtement
Mon rapport aux nouvelles cuisines : aventurier/aventurière ou conservateur/conservatrice ?
Les repas qui me donnent le plus d'énergie et pourquoi
Ce que ma table dit de moi selon les repas
Mon rapport au gaspillage alimentaire : ce que j'ai changé

CATÉGORIE 10

ÉDUCATIF & PARTAGE DE SAVOIR

Le contenu éducatif UGC n'est pas une conférence, c'est quelqu'un qui partage ce qu'il/elle a appris avec les mots qu'il/elle utiliserait dans la vraie vie avec ses proches. Simple, direct, utile.

Sous-catégorie A - Conseils de vie pratiques

La chose la plus utile que j'ai apprise cette année et comment
Ce que j'aurais voulu savoir à [âge] sur [sujet]
Le conseil que je donne à tous ceux qui commencent [chose que tu fais bien]
Ce que j'ai compris sur [sujet] que les autres ne te disent pas
La leçon apprise à la dure et comment tu peux l'éviter
Mon conseil N°1 pour [type de personne] qui veut [objectif]
Ce que [X] années d'expérience m'ont appris sur [sujet]
Le truc simple qui change tout dans [domaine]
Ce que j'ai appris en faisant [erreur commune] et ce que je fais maintenant
Le conseil que ma [figure de confiance] m'a donné et que je transmets
Ce que je regrette de ne pas avoir su sur [sujet] plus tôt
La chose qui semble compliquée mais qui est en fait très simple
Mon conseil pour [situation difficile] basé sur mon expérience réelle
Ce que j'ai appris en [sortant de ma zone de confort] dans [domaine]
Le conseil anti-intuitif sur [sujet] qui fonctionne vraiment
Ce que [expérience marquante] m'a appris en [domaine]
Mon conseil pratique pour [habitude / objectif] qui ne demande pas beaucoup d'effort
La distinction importante que personne ne fait sur [sujet]
Ce que j'aurais voulu qu'on m'explique différemment sur [sujet]
Mon conseil pour [contexte précis] ; pas le conseil générique que tout le monde

Sous-catégorie B - Partage de compétences acquises

Comment j'ai appris [compétence] en partant de zéro : le parcours honnête
Ce que j'ai testé pour apprendre [compétence] et ce qui a vraiment marché
Ma méthode pour apprendre [chose] rapidement : ce qui fonctionne pour moi
Ce que [X] heures de pratique de [compétence] m'ont appris
Comment je maintiens [compétence] malgré un emploi du temps chargé
Ce que j'aurais fait différemment en apprenant [compétence]
La ressource qui m'a le plus aidé(e) à apprendre [chose]
Comment j'ai transformé [intérêt passager] en vraie compétence
Ce que l'autodidaxie m'a appris sur la façon d'apprendre
Mon parcours avec [langue / instrument / art / sport] : les étapes réelles
Comment j'ai surmonté le plateau de l'apprentissage de [compétence]
Ce que j'ai gagné en apprenant [compétence] que je n'avais pas prévu
La compétence qui a eu le plus grand impact sur ma vie et comment je l'ai acquise
Comment j'utilise [compétence] dans des contextes inattendus
Ce que l'erreur m'a appris dans l'apprentissage de [compétence]
Mon rapport à l'apprentissage : structure ou spontanéité ?
Comment j'ai fait de [loisir] une véritable expertise
Ce que [formation / cours] ne m'a pas appris que la pratique m'a enseigné
Comment j'ai allié [deux compétences] pour créer quelque chose d'unique
Ma progression en [compétence] sur [X] ans : les étapes visibles

Sous-catégorie C - Finance, Organisation & Business personnel

Ce que j'ai appris sur l'argent en [X] ans de vie adulte / d'entrepreneuriat
Mon rapport à l'épargne, les habitudes que j'ai prises et maintenues
Ce que je ferais différemment si je recommençais avec mon budget
La chose sur les finances personnelles que l'école n'enseigne pas
Mon rapport à [investissement / abonnement / dépense] : est-ce que ça vaut le coup ?
Ce que j'ai appris en faisant [défi financier : mois sans achat, budget serré...]
Comment j'organise mon argent avec [méthode simple]
Ce que le fait de vivre avec moins m'a appris
Mon rapport à la consommation, ce que j'ai changé ces dernières années
Ce que j'aurais aimé savoir sur l'argent à [âge]
Comment je gère [type de situation financière] : mon approche honnête
Ce que j'ai appris en ayant un budget serré : les vraies leçons
Mon rapport à [outil d'organisation] : ce qui marche pour moi
Comment j'ai organisé [aspect de ma vie] pour gagner du temps
Ce que la rigueur dans [domaine] m'a apporté au-delà du résultat
Mon rapport à la procrastination : ce que j'ai essayé et ce qui marche
Ce que j'ai appris en tenant [journal de bord / tracker / planning]
Comment j'ai appris à prioriser : la méthode qui me correspond
Ce que [livre / podcast / formation] m'a appris concrètement
Mon rapport à la productivité : ce qui fonctionne vraiment pour moi

Sous-catégorie D - Santé, Bien-être & Connaissance de soi

Ce que j'ai appris sur mon corps / ma santé que je ne savais pas
Mon parcours avec [problème de santé / bien-être] et ce qui m'a aidé
Ce que j'aurais aimé savoir plus tôt sur [sujet de santé]
Comment j'ai compris que [symptôme] était lié à [cause] : le chemin
Ce que [professionnel de santé] m'a appris et que je partage librement
Mon rapport à [médecine alternative / conventionnelle] : ce que j'en pense vraiment
Ce que j'ai appris sur [sommeil / alimentation / mouvement] par l'expérience
Comment j'ai appris à écouter mon corps sur [aspect]
Ce que [activité physique] m'a appris sur moi-même
Mon rapport à la douleur / fatigue / stress et ce qui m'aide vraiment
Ce que j'ai découvert sur [santé mentale / émotions] qui a changé mon quotidien
Comment j'ai appris à gérer [aspect difficile de la santé]
Ce que [expérience médicale] m'a appris et que je ne savais pas avant
Mon rapport au corps et les croyances que j'ai dû déconstruire
Ce que j'ai appris sur [bien-être] en testant différentes approches
Comment j'ai trouvé ce qui fonctionne vraiment pour MON corps
Ce que [thérapeute / coach / professionnel] m'a aidé à comprendre sur moi
Mon rapport à [pratique de bien-être] et ce que j'ai vraiment ressenti
Ce que j'aurais voulu que quelqu'un me dise sur [sujet de santé] plus tôt
Comment [changement d'habitude] a transformé ma santé : mon expérience documentée

CATÉGORIE 11 - COMMUNAUTÉ & INTERACTION

100+ idées · Contenu UGC authentique · Non publicitaire · Tous types de créateurs

Le contenu communautaire transforme des abonnés en membres. C'est le type de UGC qui construit le lien le plus durable et qui génère le plus d'engagement de qualité.

Sous-catégorie A - Réponses aux commentaires & DMs

La question que vous m'avez souvent posée en DM et qui mérite une vraie réponse
Répondre aux commentaires qui ont provoqué un débat sous [contenu précédent]
La question que tout le monde me pose et ma réponse enfin complète
Ce que vous m'avez appris dans les commentaires de [contenu]
Réponse au commentaire le plus clivant que j'aie reçu
Ce que vos DMs m'ont appris sur ce dont vous avez vraiment besoin
La question surprise que je n'attendais pas et ma réponse honnête
Répondre à [X] questions en [durée] : session Q&A flash
Ce que j'ai envie de dire aux gens qui commentent [type de commentaire]
La question que vous m'avez posée et qui m'a fait réfléchir pendant des jours
Répondre à la critique constructive que j'ai reçue et ce que j'en fais
Ce que vous m'avez dit en commentaires et qui a changé quelque chose pour moi
Répondre au commentaire qui m'a touché(e) le plus
La question que vous posez et à laquelle je n'ai pas encore répondu
Ce que vos réactions à [contenu] m'ont appris sur vous
Répondre aux idées reçues que vous avez sur [sujet de ma niche]
La question gênante que quelqu'un a posée et ma réponse honnête
Ce que vous vouliez savoir sur [sujet] ; compilation de vos questions
Répondre aux plus belles questions que vous m'avez posées
Ce que je veux dire à ceux qui me suivent depuis le début

Sous-catégorie B - Sessions Q&A & Live

Q&A : posez-moi n'importe quelle question sur [sujet de ta niche]
Session questions : je réponds à tout ce que vous voulez savoir sur [thème]
Q&A hebdomadaire : vos questions, mes réponses en temps réel
Questions sur ma vie de créateur UGC : tout ce que vous voulez savoir
Q&A sur [produit/marque] : vous avez des questions, j'y réponds honnêtement
Session de conseils : posez vos problèmes sur [sujet], je partage mon expérience
Q&A live : rejoignez-moi maintenant pour une session interactive
Questions du lundi : je réponds à votre question la plus votée
Q&A no taboo sur [sujet de ta niche]
Session transparence : toutes vos questions sur mon parcours de créateur
Q&A collaboratif : je pose aussi des questions à ma communauté
Live découverte : on explore [sujet/produit] ensemble en direct
Session réponses : je lis et réponds à vos avis contradictoires
Q&A avec [invité(e)] : deux perspectives valent mieux qu'une
Session feedback : votre avis sur mes contenus récents
Q&A spécial [occasion / saison / événement]
Live shopping : on regarde [produit] ensemble et on en parle
Session débat : je présente deux positions, vous choisissez
Q&A après [x jours de test] : vos questions sur mon expérience
Live bilan de mois : ce que j'ai aimé, testé, changé

Sous-catégorie C - Appels à la communauté & Co-création

Dites-moi en commentaire : quelle est votre expérience avec [sujet] ?
Ce que vous pensez vraiment de [sujet] — je veux tous les avis
Aidez-moi à choisir entre [option A] et [option B]
Partagez votre astuce sur [sujet] ; on compile les meilleures
Ce que vous utilisez à la place de [produit] : vos recommandations
Racontez-moi votre expérience avec [sujet], je veux en savoir plus
Votez pour le prochain contenu que je devrais créer
Partagez votre routine / méthode / astuce pour [objectif]
Votre meilleur achat du mois ; partagez-le en commentaire
Ce que vous recommandez aux débutants dans [domaine] ?
Quel produit je devrais tester selon vous ?
Quelle question vous posez-vous le plus souvent sur [sujet] ?
Votre honnêteté sur [produit/marque] que vous avez testé
Recommandez-moi quelque chose que vous utilisez et adorez
Ce que vous avez changé dans vos habitudes récemment ; partagez en commentaire
Quel est votre rapport à [sujet de ta niche] ? Racontez-moi
Votre découverte récente que vous voudriez que tout le monde connaisse
Participez au défi de la semaine : [défi simple et inclusif]
Ce que vous attendez de [type de contenu] que personne ne fait
Vos conseils à quelqu'un qui débute dans [domaine] ; en commentaire

Sous-catégorie D - Reconnaissance & Lien communautaire

Merci pour [X] abonnés ; ce que vous / cette communauté représente pour moi
Les commentaires qui m'ont touché(e) cette semaine ; un moment de gratitude
Ce que vos témoignages m'ont appris que je ne savais pas
Présentation de [type d'abonné fidèle] qui mérite d'être reconnu(e)
Les messages que je garde précieusement et pourquoi
Ce que créer pour vous m'apporte au-delà des chiffres
Ceux qui m'ont suivi depuis le début, je vous vois
Les décisions que ma communauté m'a aidé(e) à prendre
Ce que j'ai appris sur votre diversité en lisant vos commentaires
Une lettre à mes abonnés : ce que j'ai envie de vous dire
Merci pour [type de soutien] ; il compte plus que vous ne le savez
Les valeurs que notre communauté partage : ce que j'ai observé
Ce que vos histoires m'ont inspiré(e) à créer
Shoutout à ceux qui partagent mes contenus, vous êtes qui ?
L'impact que vos témoignages ont eu sur ma façon de créer
Ce que j'espère vous transmettre à travers ce que je crée
Les apprentissages que je dois à ma communauté, pas à moi
Ce que vous m'avez appris à accepter en tant que créateur(trice)
Un message pour ceux qui doutent de mon contenu / de ma communauté
Ce que cette année avec vous a changé dans ma façon de voir [sujet]

CATÉGORIE 12

TENDANCES & CHALLENGES UGC

Le contenu de tendance UGC utilise le format ou le son viral tout en apportant ton propre message. Ce n'est pas copier, c'est filtrer la tendance à travers ta personnalité et ta niche.

Sous-catégorie A - Challenges personnels documentés

Je fais [challenge] pendant [X] jours : je vous documente tout
Challenge [sans achat / sans sucre / sans réseaux / sans [chose]] pendant [X] jours
Le [challenge] que tout le monde fait ; je tente de le tenir vraiment
Mon défi de la semaine : [chose intimidante dans ta niche]
Je teste [routine / méthode] pendant 30 jours : le journal honnête
Challenge économique : je vis avec [budget] pendant [durée]
Je fais [activité physique] chaque jour pendant [X] semaines
Le challenge [minimalisme / capsule wardrobe / meal prep] sur [durée]
Je lis [X] livres en [durée] ; le bilan honnête
Challenge de création : je produis [X] contenus en [durée]
Je teste [nouvelle habitude] pendant [durée] : est-ce que ça tient ?
Le challenge [digital detox] : ce qui s'est passé quand j'ai coupé les réseaux
Je cuisine tous mes repas maison pendant [X] semaines
Challenge [apprentissage] : apprendre [compétence] en [durée]
Je fais [sport] tous les jours pendant un mois : la progression réelle
Challenge sobriété : [X] jours sans [consommation ciblée]
Je vis en mode [mode de vie alternatif] pendant [durée]
Challenge de gratitude : [X] jours de reconnaissance quotidienne
Je tente de [objectif ambitieux] en [délai] : le compte rendu
Challenge social : [X] jours de [action sociale ou bienveillante]

Sous-catégorie B - Formats trends adaptés

Le format 'get ready with me' : ma vraie routine de préparation
Mon [this or that] dans ma niche : version personnalisée
Le format 'a day in my life' de [type de personne que tu es]
Mon 'what I eat in a day' : la version honnête et non influencée
Le format 'soft life' dans mon quotidien : ce que ça signifie vraiment pour moi
Mon 'grwm morning routine' en temps réel, sans coupes
Le format 'things I do that are [caractéristique de ta personnalité]'
Mon 'unfiltered' : les moments que je ne montre habituellement pas
Le trend 'romanticize your life' appliqué à [ta vie réelle]
Mon 'hot takes' sur [sujet de ta niche] : les opinions impopulaires
Le format 'week in my life' sur 7 jours réels
Mon 'everything shower' ou [rituel complet dans ta niche]
Le format 'tell me without telling me' adapté à [ta niche]
Mon 'glow up' dans [domaine] : les preuves concrètes
Le format 'what I've learned from [X] years of [activité]'
Mon 'red flags / green flags' dans [domaine de ta niche]
Le format 'realistic [catégorie]' : la version honnête vs la version idéalisée

Sous-catégorie C - Contenu saisonnier & Événements

Mon contenu de rentrée : les [achats / habitudes / résolutions] que je reprends
Ma sélection de [saison] : ce que j'ai intégré ce mois-ci
Mes préparatifs pour [fête / événement] : ce que je fais vraiment
Ce que [période de l'année] change dans mon quotidien
Mon bilan de [mois / saison] : ce qui a fonctionné et ce qui a raté
Mes [résolutions / intentions] de début d'année et comment je les tiens
Ma sélection pour [Saint-Valentin / Noël / anniversaire...] : version authentique
Ce que je fais différemment en [été / hiver] dans ma niche
Mes prépas [rentrée / fêtes / vacances] : les produits et habitudes
Mon bilan annuel : tout ce que j'ai aimé, essayé, changé cette année
Ce que [saison] change dans ma routine [beauté / alimentation / sport]
Ma sélection pour [événement] pas la liste standard, la mienne
Ce que j'achète systématiquement à [saison] et ce que j'évite
Mon programme [juillet / décembre] : ce que je prévois de faire
Les découvertes de [mois] qui m'ont le plus marqué(e)
Ce que [saison] fait à mon humeur et comment j'y réponds
Ma liste de [vœux / choses à essayer / objectifs] pour [période]
Ce que je veux changer dans [domaine] pour la saison prochaine
Mes coups de cœur de [mois] : la compilation mensuelle
Ce que [fin d'année] me donne envie de faire différemment

Sous-catégorie D - Méta-contenu & Créateur en coulisses

Les coulisses de la création de [type de contenu UGC] : tout ce qu'on ne voit pas
Pourquoi ce contenu a pris [X] fois plus de temps que ce que ça montre
Ce qui se passe avant que je publie : le vrai processus de création
Les takes raté(e)s que tu ne vois jamais (les vrais)
Pourquoi j'ai refait ce contenu [X] fois avant d'être satisfait(e)
Ce que je pense pendant que je filme : le monologue intérieur du créateur
Le contenu que j'ai failli ne jamais publier et pourquoi je l'ai quand même mis
Ma relation au montage : ce que je garde et ce que je coupe
Les questions que les marques me posent et celles que je me pose moi-même
Ce que le fait de créer du contenu m'a appris sur ma façon de consommer
Le contenu que j'ai peur de publier et pourquoi je le publie quand même
Ma relation honnête aux vues / likes / followers
Ce qui me motive à continuer à créer quand les chiffres ne suivent pas
Le processus de collaboration avec une marque (les vraies coulisses)
Ce que je fais quand je n'ai plus d'idées de contenu
Les types de contenus que je ne fais pas et mes raisons
Ce que j'ai appris sur moi en devenant créateur UGC
Mon rapport à l'authenticité quand je travaille avec des marques
Ce que je ne montrerai jamais et pourquoi c'est un choix réfléchi
Le bilan de [X] mois/années de création UGC honnêtement

BONUS : LES 1500 IDÉES EN 1 PRINCIPE

La règle que tout créateur UGC devrait tatouer quelque part.

Ces 1500 idées ne valent que ce que tu y mets. La différence entre un contenu UGC oublié en 3 secondes et un contenu UGC qui génère 1 million de vues est presque toujours la même chose : est-ce que c'est vraiment toi ? Est-ce que quelqu'un peut entendre ta voix, voir ta façon de voir les choses, ressentir que c'est une vraie personne qui parle, pas un script ?

La règle des 1500 idées : prends une idée quelconque. Passe-la au filtre de 3 questions : (1) Est-ce que c'est authentique pour moi ? (2) Est-ce que ça ressemble à une pub ? (3) Est-ce que j'aurais dit ça à un ami ?

PITCH AGENCY — www.madamepitchoune.com

"Pour réussir dans la création de contenus, le plus important c'est la rétention de l'attention et ma communauté."

MADAME PITCHOUNE
www.madamepitchoune.com

