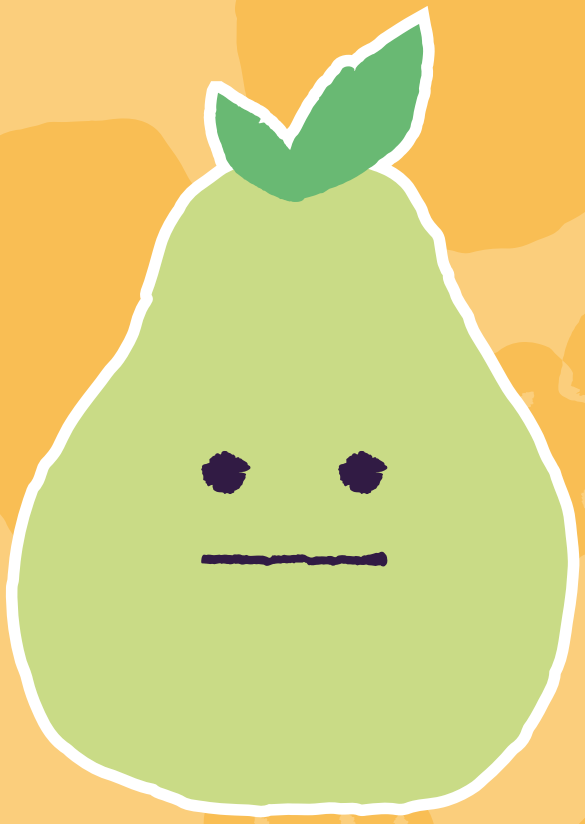




# Créer du contenu en fonction de sa météo émotionnelle

*10 idées de contenu selon ton humeur*





# Introduction

Tu le sais : tenir un compte Instagram quand on gère une entreprise,
ce n'est pas toujours de tout repos. Certains jours, tu te réveilles le sourire aux lèvres, prêt·e à conquérir le monde. D'autres jours, tu te sens submergé·e, la boule au ventre face à ta to-do list.
Et parfois, tu regardes de vieilles photos de tes débuts, le cœur un peu serré.

Et c'est normal.
Parce qu'avant d'être entrepreneur·e, tu es humain·e.
Avec tes émotions, tes hauts et tes bas, tes élans et tes coups de mou.

Chez Nectar Club, on a créé ce guide pour t'accompagner dans toutes tes humeurs.
Pas seulement quand tu es "motivé·e" ou "inspiré·e".

On croit que ton contenu n'a pas besoin d'être parfait. Il a juste besoin d'être vrai.
Et que ton émotion du jour peut devenir ta meilleure alliée pour créer du contenu qui résonne.

Toutes ces idées sont adaptables à plusieurs formats : story, post ou réel.

Feuillette le guide selon ton humeur, pioche une idée… et poste sans te prendre la tête !

# Le Nectar Club

## Nous sommes le Nectar Club,

un duo créatif composé de Céline & Tiana.

Nous sommes toutes les deux indépendantes et connaissons très bien les enjeux derrière la création de contenu pour les free-lance, les entrepreneur.es.

Nous ne sommes pas coachs Instagram, par contre nous avons à coeur de t'aider à faire des réseaux sociaux ton terrain de jeu, dans la bonne humeur et la déculpabilisation. Nous voulons t'aider à trouver ta voix, ton truc, celui qui te permettra de toucher ta cible et de prendre du plaisir à communiquer sur les réseaux.

Ici pas de stratégie, pas de statistiques mais plutôt des tips, des outils, de l'écoute et des accompagnements pour vitaminer ta création de contenu.

*Alors, tu veux un petit verre de nectar?*



### Céline

31 ans

Graphiste

Photographe & Modèle photo

Fan du jus de cranberry

Passionnée de dev. perso.

Adore les animaux

### Tiana

38 ans

Graphiste

Brodeuse

Fan du nectar d'abricot

Raconteuse d'histoires

Un tout petit peu gourmande

## Comment utiliser ce guide ?

1. Prends 30 secondes pour t'arrêter.
2. Demande-toi : "Comment je me sens là, maintenant ?"
3. Ouvre la section qui correspond à ton humeur.
4. Pioche l'idée qui te parle le plus.
5. Poste. Sans jugement. Sans pression.

**Respire un bon coup… c'est parti !**



## Quand tu te sens joyeux·se

Ta joie se voit, se sent et se transmet.
C'est le moment parfait pour créer du contenu qui inspire et donne envie de te suivre.

### Idée 1 : Fais un quizz "4 vérités/1 mensonge"

Un quiz ludique crée de l'engagement tout en révélant des facettes inattendues de ton parcours ou de ton expertise.

*Exemple : "4 vérités / 1 mensonge sur mon métier de coach : J'ai accompagné plus de 100 personnes cette année – Mon premier client m'a trouvé grâce à un post LinkedIn – Je médite 2h chaque matin avant de travailler – J'ai raté 3 fois avant de lancer mon activité – Mon outil préféré reste le bon vieux carnet papier – À vous de jouer !"*

### Idée 2 : Partage une victoire (même petite)

Quand tu es joyeux·se, c'est le moment idéal pour célébrer tes réussites !
Les petites victoires touchent souvent plus ton audience que les grandes annonces.

*Exemple : "Ma 50e cliente satisfaite cette année… Merci pour votre confiance !"*



## Quand tu te sens stressé·e

Ta vulnérabilité crée de la connexion. Tes clients aussi connaissent ces moments de stress — les partager avec justesse te rend encore plus humain·e.

### Idée 3 : Demande de l'aide à ta communauté

Fais participer ta commu, délègue une micro-décision, et allège ta charge mentale.

*Exemple : "Petit sondage express : vous préférez la version A ou B ?"*

### Idée 4 : Le témoignage client

Dans les moments de stress, rien de mieux qu'un retour client pour te rappeler pourquoi tu fais ce métier. Simple, rapide, et ça réconforte ton audience aussi !.

*Exemple : "Quand je stresse, je me rappelle pourquoi je fais ce métier.
Merci [@client] pour ce message !"*

## Quand tu te sens nostalgique

Ton histoire est unique. Et ton parcours inspire celles et ceux qui hésitent encore à se lancer.

### Idée 5 : L'anecdote du passé

Partage une histoire de tes débuts, un souvenir marquant ou une première fois.

*Exemple : "Mon tout premier client (et comment ça s'est passé).*
*Spoiler : j'étais hyper stressé·e !"*

### Idée 6 : Tes valeurs de toujours

La nostalgie te reconnecte à tes "pourquoi". C'est le moment parfait pour rappeler ce qui t'anime depuis le début, même si ton entreprise a évolué.

*Exemple : "Depuis mes débuts, j'ai toujours voulu [objectif ou mission].*
*Aujourd'hui encore, c'est ce qui guide toutes mes décisions"*

## Quand tu te sens créatif·ve

C'est ton énergie la plus pure. Celle où tu brilles naturellement, où tout semble fluide.

### Idée 7 : Les coulisses ("happy behind the scene")

Quand tu es créatif·ve, ton processus fascine ! Montre ce que personne ne voit : ton atelier, tes essais, ton quotidien en action, c'est un moyen de transmettre et partager ton énergie positive.

*Exemple : Un time-lapse de toi en train de créer, préparer une commande ou travailler sur un nouveau projet en dansant, ou de façon originale/détournée.*

### Idée 8 : Les bienfaits de ton produit / service

Ton énergie créative te permet de présenter ton offre sous un angle nouveau. Oublie le discours commercial classique, trouve une façon surprenante d'en parler.

*Exemple : "Toutes les choses que tu peux faire (loisirs, shopping, accrobranche, manucure, apéritif, cueillette dans un verger) parce que mon produit/service te facilite la vie/te fait gagner du temps."*



# Quand tu te sens fatigué·e

Parce que la régularité compte plus que la perfection.
Il existe plein de contenus simples à créer même quand tu es à plat.

## Idée 9 : Le repost intelligent

Partage un ancien contenu qui avait bien marché. Change le format ou l'angle..

*Exemple : "Vous aviez adoré ce post, je vous le repartage pour les nouveaux arrivés"*

## Idée 10 : La citation qui te parle

Quand tu es fatigué·e, laisse quelqu'un d'autre parler pour toi ! Une citation inspirante + 2-3 lignes personnelles = un post simple mais impactant.

*Exemple : "Cette phrase de [auteur] me rappelle pourquoi j'ai choisi ce métier."*

## Et maintenant ?

Tu viens de découvrir 10 idées de contenu, à adapter selon ton humeur du moment.
Peut-être que certaines t'ont fait sourire. D'autres t'ont donné envie de créer.
Et c'est exactement ce qu'on espérait !

**Tu n'as pas besoin d'être un·e expert·e Instagram.**

**Tu as juste besoin d'être toi-même : avec tes émotions, tes bons et tes moins bons jours.**

**Ton authenticité vaut tous les contenus parfaits du monde.**

## Tu veux aller plus loin ?

Maintenant que tu as des idées, tu veux peut-être apprendre à les rendre encore plus percutantes ?

On a créé pour toi un autre guide :
**"5 tips pour vitaminer ton contenu"**

Comment transformer tes idées en posts qui captivent vraiment l'attention.
C'est un concentré d'astuces concrètes, et ça complète parfaitement ce guide.




**Télécharge-le ici :**
https://hellonectarclub.systeme.io/5tips

## Pour finir...

Créer du contenu quand on gère une entreprise,
c'est un vrai défi. Mais tu n'es pas seul·e,
et tu y arrives déjà mieux que tu ne le penses.

Alors respire. Choisis une émotion.
Pioche une idée. Et lance-toi !

On a hâte de voir ce que tu vas créer !
On croit en toi !

Tiana & Céline – Nectar Club

P.S. : Tu as testé une idée ?
Partage ton ressenti et tague-nous sur Instagram [@hellonectarclub]

## Lexique

**Hack :** Astuce pratique permettant d'optimiser l'utilisation d'une fonctionnalité, de gagner du temps ou d'améliorer ses résultats.

**Hook :** Phrase d'accroche percutante placée au début d'un contenu (vidéo, publication, story), pour capter immédiatement l'attention de l'audience et l'inciter à continuer de regarder ou lire.

**Ring light :** Lampe circulaire utilisée pour éclairer uniformément le visage lors de la création de contenus photos ou vidéos. Elle produit une lumière douce et flatteuse, particulièrement appréciée pour les selfies, tutoriels et lives.

**Screenshot :** Capture d'écran permettant d'enregistrer ce qui s'affiche sur son téléphone ou ordinateur.

**Set-up :** Mise en place et organisation de l'espace de tournage avant de créer du contenu. Cela inclut l'installation de l'éclairage (ring light), du fond, de la caméra, des accessoires et de la décoration pour obtenir un rendu professionnel et esthétique.

**Time-lapse :** Technique vidéo accélérant le temps en condensant plusieurs heures, jours ou semaines en quelques secondes. Idéal pour montrer une transformation, un processus créatif ou l'évolution d'un projet de manière dynamique.

**Trend :** Tendance populaire du moment sur les réseaux sociaux : son, format de vidéo, challenge ou hashtag massivement repris par les utilisateurs.

## Avertissement

Cet e-book représente des heures de travail, de recherche et d'expertise partagées avec vous. Ce document est protégé par les droits d'auteur et la propriété intellectuelle.

**Vous êtes autorisé(e) à :**
- Lire et utiliser ce contenu pour votre usage personnel
- Appliquer les conseils dans votre stratégie digitale

**Vous n'êtes PAS autorisé(e) à :**
- Copier, reproduire ou redistribuer ce document
- Partager ce fichier avec d'autres personnes
- Publier tout ou une partie du contenu sur vos réseaux sociaux ou site web
- Revendre ou offrir cet e-book