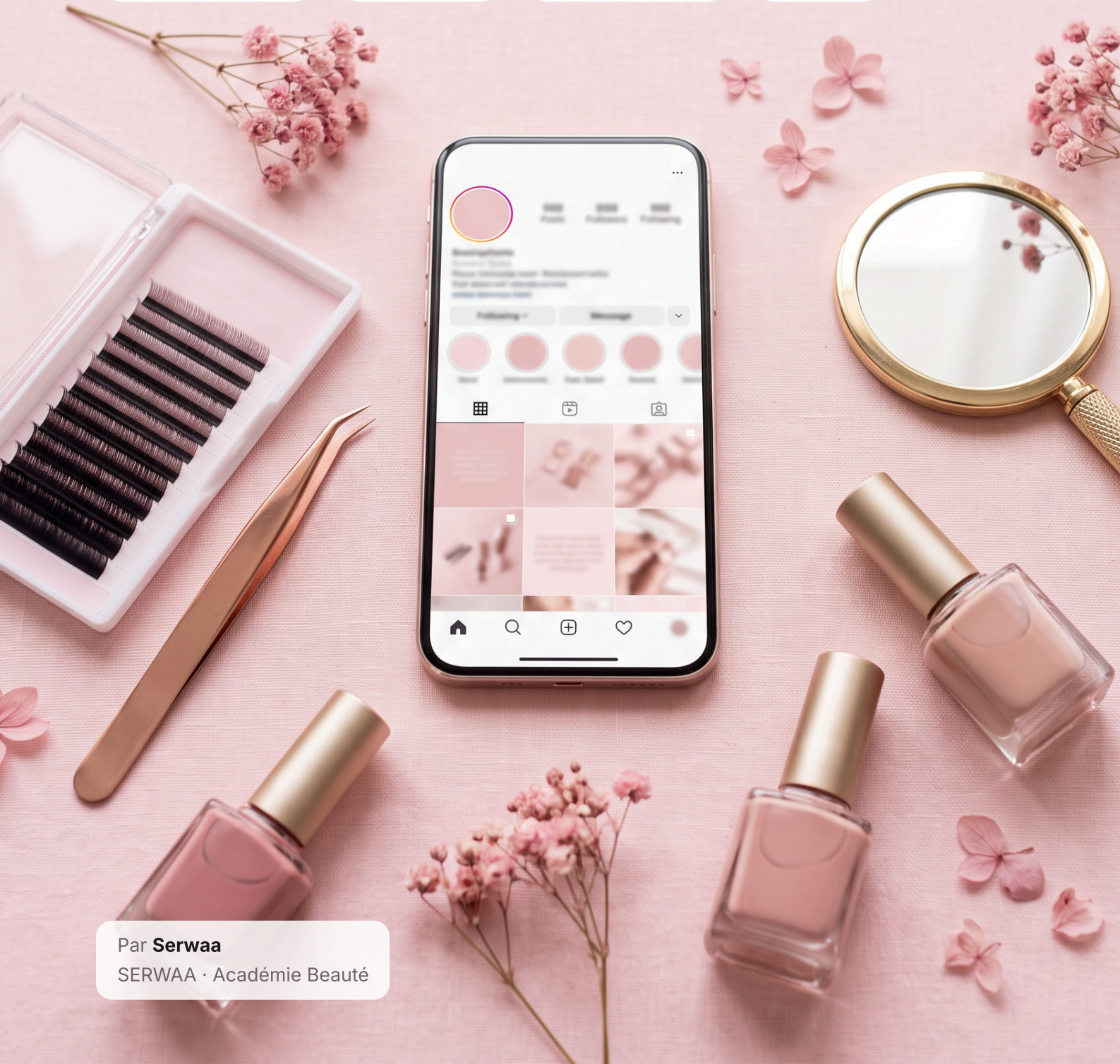
SERWAA · ACADÉMIE BEAUTÉ

Glow Up Instagram.

Le guide pas à pas pour transformer ta page Instagram en vitrine qui fait réserver. Expliqué simplement, avec des modèles à copier.

9 étapes + 4 bonus | Avant / après | Modèles à remplir | Checklist



Par **Serwaa**
SERWAA · Académie Beauté

AVANT DE COMMENCER

Ta page Instagram, c'est ta vitrine.

Imagine une boutique. Une cliente passe devant : la vitrine doit lui dire en 5 secondes ce que tu vends, que c'est beau, et comment entrer. Ta page Instagram, c'est pareil. Une inconnue arrive, regarde ta photo, lit ta bio, voit tes posts... et décide : je réserve, ou je passe à la suivante.

Dans ce guide, on refait ta vitrine **en 9 étapes**, dans l'ordre, puis 4 bonus pour aller plus loin. Fais une étape à la fois. En une après-midi, ta page est transformée.

1	Ton pseudo	5 min
2	Ton nom	5 min
3	Ta bio	15 min
4	Ta photo de profil	10 min
5	Ton lien	10 min
6	Tes 3 posts épinglés	20 min
7	Tes stories à la une	45 min
8	Tes 9 premiers posts	1 h
9	Tes messages privés	30 min
B1	Ton bouton « Réserver » et tes coordonnées	bonus
B2	Les mots-clés pour être trouvée	bonus
B3	Les 10 erreurs qui font fuir	bonus
B4	Tes 30 premiers jours	bonus

Astuce : passe ton compte en **compte professionnel** si ce n'est pas déjà fait (Paramètres, Type de compte et outils). Tu auras tes statistiques et des boutons de contact. Les noms des boutons peuvent varier un peu selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

ÉTAPE 1 SUR 9

Ton pseudo : facile à dire, facile à retrouver.

Ton pseudo, c'est ton adresse. Une cliente qui t'a vue chez une amie doit pouvoir le taper sans se tromper. Si elle doit deviner où sont les tirets et les chiffres, elle ne te trouvera jamais.

AVANT — Exemple inventé

lashhh__by_ines97

Trois « h », deux tirets bas, un chiffre : impossible à dicter.

APRÈS — Exemple inventé

ines.lashstudio

Ton prénom + ton métier. On le retient du premier coup.

Comment faire, pas à pas

1. Ouvre ton profil, touche **Modifier le profil**.
2. Touche **Nom d'utilisateur**.
3. Écris ton prénom + ton métier (ou ta ville), sans chiffres.
4. Vérifie qu'il est libre, puis valide.

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

[ton prénom].[ton métier : lash, nails, makeup, hair...]
ou [ton métier].[ta ville]

× À éviter
Les chiffres, les tirets bas en série, les lettres doublées « pour faire joli ».

✓ Le test
Dicte ton pseudo à une amie au téléphone. Elle le trouve du premier coup ? C'est bon.

Exemples pour ton métier

ONGLES
sarah.nails / nails.lyon

COIFFURE
awa.braids / tresses.lille

MAQUILLAGE
lina.makeup / makeup.mariage.paris

Ton nom : les mots que tes clientes tapent.

Le champ « Nom » est un moteur de recherche. Quand une cliente tape « cils Paris » dans Instagram, Instagram regarde ton pseudo et ton nom. Si ton métier et ta ville n'y sont pas, tu restes invisible.

AVANT — Exemple inventé

ines.lashstudio
Ines ✨🦋

Un prénom et des émojis : aucune cliente ne cherche « Ines ✨ ».

APRÈS — Exemple inventé

ines.lashstudio
Ines | Extensions de cils Paris 11e

Son métier et son quartier : elle apparaît quand on cherche.

Comment faire, pas à pas

1. Touche **Modifier le profil**, puis **Nom**.
2. Écris ton prénom, une barre « | », puis ton métier et ta ville.
3. Utilise les mots de tes clientes (« ongles », « cils »), pas ton jargon.
4. Valide.

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

[Prénom] | [ton métier en mots simples] [ta ville ou ton quartier]

× À éviter
Mettre seulement ton prénom, ou un slogan. Ce champ sert à être trouvée.

✓ Le test
Tape ton métier + ta ville dans la recherche Instagram d'un autre téléphone, et regarde si tu remontes au fil des jours.

Exemples pour ton métier

ONGLES
Sarah | Prothésiste ongulaire Lyon

COIFFURE
Awa | Tresses et knotless Lille

MAQUILLAGE
Lina | Maquilleuse mariage Paris

Ta bio : dis qui tu aides, en une phrase.

Imagine : une cliente arrive sur ta page. Elle ne te connaît pas. Elle lit **la première ligne** de ta bio, et en 5 secondes elle décide si elle reste. Ta bio doit lui dire : **« c'est ici pour toi »**.

AVANT — Exemple inventé

ines.lashes
Ines ✨

Lash tech 💕 Passionnée depuis toujours 🦋 Je fais des jolis cils ✨ DM pour info 📩 J'adore le café ☕

On ne sait ni où elle est, ni ce qu'elle propose, ni comment réserver.

APRÈS — Exemple inventé

ines.lashstudio
Ines | Extensions de cils Paris 11e

J'aide les femmes pressées à avoir des cils naturels sans mascara.
📍 Paris 11e · Studio privé
👇 Réserve ta pose
🔗 exemple-ines-lash.fr/reserver

Qui, quoi, où, comment réserver : tout est dit en 5 secondes.

Comment faire, pas à pas

1. Touche **Modifier le profil**, puis **Bio**.
2. Ligne 1 : **qui tu aides** et **le résultat** qu'elles obtiennent.
3. Ligne 2 : **où** tu travailles.
4. Ligne 3 : **ce qu'elle doit faire** maintenant.
5. Vérifie : **150 caractères maximum** (limite d'Instagram).

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

J'aide [qui : les mariées, les femmes pressées…] à [résultat]
📍 [ta ville · ton quartier]
👇 [Réserve ta pose / Écris RDV en DM]

× À éviter
« Passionnée », « depuis toujours », tes goûts perso : ça ne dit rien à ta cliente.

✓ Le test
Une inconnue lit ta bio : sait-elle quoi, où et comment réserver ? Si oui, c'est gagné.

Exemples pour ton métier

ONGLES
J'aide les femmes actives à avoir des ongles qui tiennent 4 semaines.

COIFFURE
J'aide les femmes aux cheveux crépus à porter des tresses qui ne cassent pas.

MAQUILLAGE
J'aide les mariées à être sublimes sur leurs photos, du matin au soir.

ÉTAPE 4 SUR 9

Ta photo : ton visage, en grand.

Ta photo est minuscule : la taille d'un ongle sur l'écran. Les gens réservent chez une personne, pas chez un logo. Un visage souriant et net inspire confiance avant même qu'elle lise un mot.

AVANT — Exemple inventé



ines.lashstudio
Logo illisible

Un logo illisible en petit, rien d'humain.

APRÈS — Exemple inventé



ines.lashstudio
Visage en gros plan

Un visage net, bien éclairé, sur fond simple.

Comment faire, pas à pas

1. Prends-toi en photo face à une fenêtre (lumière douce sur le visage).
2. Cadre de près : ton visage remplit presque toute la photo.
3. Choisis un fond simple (mur clair, uni).
4. Touche **Modifier le profil**, puis **Modifier la photo**.

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

☐ Mon visage est en gros plan
☐ La lumière vient de face
☐ Le fond est simple
☐ Je souris, je regarde l'objectif

× À éviter
Logo, photo de groupe, photo de loin, filtre qui change ton visage.

✓ Le test
Regarde ta photo en tout petit dans tes messages : tu te reconnais tout de suite ? Parfait.

Exemples pour ton métier

ONGLES
Gros plan visage, une main posée près du menton : on voit ton travail et toi.

COIFFURE
Visage + coiffure en entier, de 3/4, fond uni.

MAQUILLAGE
Toi maquillée par toi-même, lumière naturelle, sans filtre.

Ton lien : une seule porte, qui fait réserver.

Ton lien, c'est la porte de ta boutique. Si elle mène vers trois pages différentes ou une page vide, ta cliente se perd. Le premier lien doit l'emmener directement là où elle réserve.

AVANT — Exemple inventé

ines.lashstudio

Lien vers une page avec 12 boutons

🔗 linktr.ee/ines...

12 choix = elle ne choisit rien.

APRÈS — Exemple inventé

ines.lashstudio

Lien direct vers la réservation

🔗 exemple-ines-lash.fr/reserver

Un clic, et elle choisit son créneau.

Comment faire, pas à pas

1. Touche **Modifier le profil**, puis **Liens**.
2. Touche **Ajouter un lien externe** et colle ton lien de réservation.
3. Tu peux mettre jusqu'à **5 liens**, mais un seul s'affiche d'abord : mets la réservation **en premier**.
4. Ajoute à la fin de ta bio : « 👇 Réserve ta pose ».

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

Lien 1 : [ta page de réservation]
Lien 2 (option) : [ta carte des prestations]
Dernière ligne de bio : 👇 [Réserve ta pose]

× À éviter
Un lien qui ne marche plus, ou une page qui oblige à t'écrire pour avoir un rendez-vous.

✓ Le test
Clique ton lien depuis le téléphone d'une amie : en combien de clics peut-elle réserver ? 2 maximum.

Exemples pour ton métier

ONGLES
Lien vers ta prise de rendez-vous en ligne.

COIFFURE
Lien vers ta carte des coiffures + réservation.

MAQUILLAGE
Lien vers ta page « devis mariage ».

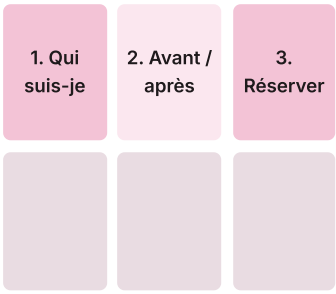
Tes 3 posts épinglés : ce qu'elle voit en premier.

Les 3 premiers posts sont ton accueil. Une cliente ne fait pas défiler toute ta page. Épingle les 3 posts qui répondent à ses 3 questions : qui es-tu, est-ce que tu es douée, comment je réserve.

AVANT · exemple inventé



APRÈS



1. « Commence ici » : qui tu es, ce que tu fais, pour qui.
2. Ta preuve : ton plus bel avant / après, ou un avis cliente.
3. Comment réserver : tes prestations, ton quartier, le lien.

Comment faire, pas à pas

1. Publie (ou choisis) tes 3 posts.
2. Sur chaque post, touche les **3 petits points**, puis **Épingler à votre profil**.
3. Ordre : « Commence ici », puis ta preuve, puis « Réserver ».

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

Post 1 : « Je suis [prénom], [métier] à [ville]. Ici, tu trouves [ce que tu proposes]. »
Post 2 : [ton plus bel avant / après]
Post 3 : « Pour réserver : [comment] »

× À éviter
Épingler 3 photos de cils qui se ressemblent : elles ne répondent à aucune question.

✓ Le test
Une inconnue regarde seulement tes 3 épinglés : sait-elle qui tu es, ce que tu vaux, comment réserver ?

Exemples pour ton métier

ONGLES
Épingle : qui je suis · ton plus beau nail art · tarifs et réservation.

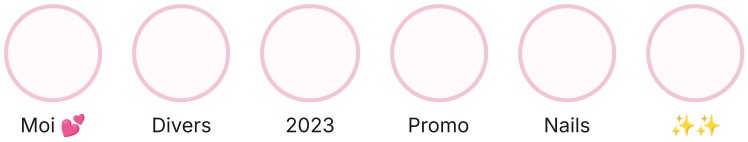
COIFFURE
Épingle : qui je suis · avant / après de tresses · comment réserver.

MAQUILLAGE
Épingle : qui je suis · une mariée avant / après · forfaits mariage.

Tes stories à la une : tes réponses, dans le bon ordre.

Les petits ronds sous ta bio, c'est ta FAQ. Range-les dans l'ordre où ta cliente se pose ses questions. Elle trouve toute seule ses réponses, sans t'écrire « c'est combien ? ».

AVANT · exemple inventé



APRÈS



Comment faire, pas à pas

1. Publie une story par sujet (une capture de ta carte, tes tarifs, un avant / après...).
2. Sur ton profil, touche **Nouveau** (le rond avec un « + »).
3. Choisis les stories, donne un nom court, valide.
4. Garde **4 à 5 ronds maximum**, avec des couvertures simples à tes couleurs.

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

Prestations → Tarifs → Avant/Après → Avis → Réserver
Couverture : fond [ta couleur] + 1 mot ou 1 petit dessin

× À éviter
10 ronds avec des noms flous (« Moi 💕 », « Divers »), ou des stories trop vieilles.

✓ Le test
Pose-toi la question « c'est combien ? » : trouves-tu la réponse en 1 clic sur ta page ?

Exemples pour ton métier

ONGLES
Gel · Semi · Nail art · Avis · Réserver

COIFFURE
Tresses · Locks · Tarifs · Avis · Réserver

MAQUILLAGE
Mariage · Soirée · Avant/Après · Avis · Devis

Tes 9 premiers posts : une grille qui donne envie.

Les 9 premiers carrés, c'est la vitrine de ta vitrine. Instagram affiche maintenant ta grille en **rectangles verticaux (3:4)**. Prépare tes photos à ce format (1080 × 1440) pour qu'elles ne soient pas coupées.



Mélange **3 types** de posts :

- **Ton travail** (avant / après, gros plans)
- **Tes avis** (captures de messages de clientes)
- **Toi** (ton visage, ton studio, un conseil)

Couverture de reel : ton visage + **2 à 4 mots**, au centre, pour ne pas être coupée.

Comment faire, pas à pas

1. Choisis tes 9 meilleures photos : nettes, bien éclairées, couleurs naturelles.
2. Recadre-les en 3:4 (portrait).
3. Alterne travail, avis, et toi.
4. Pour chaque reel, choisis une couverture avec ton visage et 2 à 4 mots.

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

Post 1 : [travail] · Post 2 : [avis] · Post 3 : [toi] · et on recommence

× À éviter

Que des photos de cils floues prises de loin, ou des textes coupés en haut et en bas.

✓ Le test

Fais une capture de ta grille et montre-la à une amie 3 secondes : qu'a-t-elle retenu ?

ÉTAPE 9 SUR 9

Tes messages : réponds avant qu'elle demande.

Chaque question sans réponse, c'est une cliente qui part. Prépare tes réponses aux questions qu'on te pose tout le temps, et utilise tes stories pour donner envie de t'écrire.

Tes cils tombent après 1 semaine ?

Souvent, ça vient de l'entretien à la maison.

Écris **ENTRETIEN** en message, je t'envoie mes 3 règles.

Une story qui fait écrire : **une image fixe, du texte, un mot à envoyer** en message. Pas de lien, pas de longue vidéo.

Questions fréquentes à préparer :

- « C'est combien ? »
- « Tu as des dispos ? »
- « C'est où ? »
- « Ça tient combien de temps ? »

Comment faire, pas à pas

1. Note les 4 questions qu'on te pose le plus.
2. Écris une réponse courte pour chacune, avec ton lien de réservation.
3. Enregistre-les dans les **réponses enregistrées** de ton compte pro, ou dans un outil comme ManyChat.
4. Une fois par semaine, publie une story « texte + mot à m'envoyer ».

Les noms des menus peuvent varier selon ta version d'Instagram : cherche le mot le plus proche.

Ton modèle à remplir

COPIE, REMPLIS, COLLE

« Coucou ! Mes tarifs sont ici 👉 [lien]. Pour réserver, choisis ton créneau directement, c'est le plus rapide 💕 »

× À éviter

Répondre 2 jours après, ou répondre seulement « c'est 60 € » sans lien pour réserver.

✓ Le test

Envoie-toi la question « c'est combien ? » depuis un autre compte : as-tu répondu dans l'heure, pendant tes horaires ?

Exemples pour ton métier

ONGLES

« Mes tarifs et mes dispos sont ici 👉 [lien] »

COIFFURE

« Le prix dépend de la longueur : choisis ta coiffure ici 👉 [lien] »

MAQUILLAGE

« Pour ton mariage, je t'envoie mon devis : écris DEVIS 💍 »

BONUS 1 SUR 4

Ton bouton « Réserver » et tes coordonnées.

Sous ta bio, Instagram peut afficher des boutons : Réserver, Appeler, E-mail, Itinéraire. Ta cliente n'a plus besoin de chercher : elle touche le bouton et c'est fait. Ces boutons existent avec un **compte professionnel**.

Comment faire, pas à pas

1. Vérifie que ton compte est **professionnel** (Paramètres, Type de compte et outils).
2. Touche **Modifier le profil**, puis cherche **Boutons d'action** ou **Options de contact**.
3. Si ton outil de réservation apparaît dans la liste, ajoute le bouton **Réserver**. Sinon, ajoute **E-mail** ou **Appeler**.
4. Choisis ta **catégorie** (par exemple « Salon de beauté », « Maquilleur ») et choisis de l'afficher.
5. Ajoute ton adresse si tu reçois en studio. Si tu reçois chez toi, affiche seulement ta ville.

AVANT — Exemple inventé

ines.lashstudio
Ines ✨

Aucun bouton, aucune catégorie.
« Écris-moi en DM pour un RDV »

Elle doit t'écrire et attendre ta réponse.

APRÈS — Exemple inventé

ines.lashstudio
Salon de beauté · Paris 11e

[Réserver] [E-mail] [Itinéraire]

Un bouton, et elle réserve toute seule.

Le test

✓ Vérifie
Depuis le téléphone d'une amie : vois-tu le bouton et la catégorie sous ta bio ?

× À éviter
Afficher ton adresse personnelle complète. Ta sécurité d'abord.

Les noms des menus changent selon les versions d'Instagram et les pays. Si tu ne trouves pas un bouton, cherche le mot le plus proche dans Modifier le profil.

Les mots-clés : sois trouvée par celles qui cherchent.

> **Instagram est aussi un moteur de recherche.** Une cliente tape « ongles Lyon » ou « maquilleuse mariage » : Instagram lui montre les comptes et les posts qui contiennent ces mots. Si tu ne les écris nulle part, tu n'existes pas pour elle.

Où mettre tes mots-clés

1. Dans ton **nom** (étape 2) : ton métier + ta ville.
2. Dans la **1re ligne de chaque légende** : « Pose de cils naturels à Paris 11e » plutôt que « Trop contente de cette pose 😍 ».
3. Dans tes **hashtags** : 5 maximum par post, précis (#cilsparis plutôt que #beauty).
4. Dans le **texte alternatif** de tes photos, si l'option apparaît dans les paramètres avancés de la publication.

Tes mots-clés, par métier

CILS
extension de cils, rehaussement, volume russe, cils naturels + ta ville

ONGLES
prothésiste ongulaire, gel, semi-permanent, nail art + ta ville

COIFFURE
tresses, knotless, locks, lissage, perruque + ta ville

MAQUILLAGE
maquilleuse mariage, maquillage soirée, mise en beauté + ta ville

Ton modèle de légende

COPIE, REMPLIS, COLLE

[Ta prestation] à [ta ville] ✨
[1 phrase sur le résultat ou la cliente]
👇 Réserve via le lien en bio

3 légendes prêtes (exemples inventés)

CILS
Rehaussement de cils à Lyon ✨
Elle voulait un regard ouvert sans mascara. Résultat naturel.
👇 Réserve via le lien en bio

ONGLES
Pose gel nude à Bordeaux 💅
Simple, élégant, parfait pour le bureau. 👇 Dispos de la semaine en bio

MAQUILLAGE
Maquillage mariée à Paris 💍
Lumineux du matin jusqu'à la soirée. 👇 Écris DEVIS en DM

BONUS 3 SUR 4

Les 10 erreurs qui font fuir tes clientes.

Relis cette liste une fois par mois. Si tu coches une seule de ces erreurs, retourne à l'étape qui la corrige.

☐ Une bio « passionnée » qui ne dit ni où, ni quoi, ni comment réserver.	ÉTAPE 3
☐ Un pseudo plein de chiffres et de tirets bas.	ÉTAPE 1
☐ Un logo à la place de ton visage.	ÉTAPE 4
☐ Un lien qui mène à une page avec 12 boutons, ou qui ne marche plus.	ÉTAPE 5
☐ Dix stories à la une aux noms flous.	ÉTAPE 7
☐ Des photos sombres, floues, prises de loin.	ÉTAPE 8
☐ Des filtres qui changent la couleur de ton travail.	ÉTAPE 8
☐ Répondre « c'est 60 € » sans lien pour réserver.	ÉTAPE 9
☐ Publier 10 fois en une semaine, puis rien pendant un mois.	BONUS 4
☐ Une légende sans ton métier ni ta ville.	BONUS 2

Ton rituel du 1er du mois (10 minutes)

1. Ouvre ta page comme si tu étais une cliente qui ne te connaît pas.
2. Relis ta bio et teste ton lien.
3. Mets à jour tes stories à la une (tarifs, avis récents).
4. Change un post épinglé si tu as un plus bel avant / après.

BONUS 4 SUR 4

Tes 30 premiers jours : quoi publier après.

Une belle vitrine, il faut la faire vivre. Pas besoin de publier tous les jours : 4 publications par semaine, régulières, valent mieux que 10 un jour et plus rien ensuite.

	Post 1	Post 2	Post 3	Post 4
Semaine 1	Publie tes 3 posts épinglés	Crée tes stories à la une	1 avant / après	1 story « mot à m'envoyer »
Semaine 2	1 avant / après	1 avis cliente (capture)	1 post « toi au travail »	1 conseil (entretien, préparation)
Semaine 3	1 avant / après	1 question fréquente + ta réponse	1 coulisse (ton matériel, ton studio)	1 story « mot à m'envoyer »
Semaine 4	1 avant / après	1 avis cliente	1 post « pourquoi moi »	1 rappel « dispos du mois »

La règle simple

TRAVAIL
Montre le résultat : avant / après, gros plans.

PREUVE
Les mots de tes clientes : avis, messages.

TOI
Ton visage, ton studio, tes conseils.

TA CHECKLIST

Coche tout, et ta vitrine est prête.

☐ Mon pseudo se dicte sans erreur	ÉTAPE 1
☐ Mon nom contient mon métier et ma ville	ÉTAPE 2
☐ Ligne 1 de bio : qui j'aide + résultat	ÉTAPE 3
☐ Ma bio dit où et comment réserver	ÉTAPE 3
☐ Ma photo : visage en gros plan, net	ÉTAPE 4
☐ Lien 1 = ma réservation	ÉTAPE 5
☐ 3 posts épinglés : qui, preuve, réserver	ÉTAPE 6
☐ 4 à 5 stories à la une, dans l'ordre	ÉTAPE 7
☐ Mes 9 premiers posts au format 3:4	ÉTAPE 8
☐ Travail, avis, moi : bien mélangés	ÉTAPE 8
☐ Mes 4 réponses toutes prêtes	ÉTAPE 9
☐ 1 story « mot à m'envoyer » par semaine	ÉTAPE 9
☐ Mon bouton d'action et ma catégorie	BONUS 1
☐ Mes mots-clés en 1re ligne de légende	BONUS 2

Et après ? Regarde chaque semaine combien de personnes t'écrivent et réservent depuis Instagram. Si ça monte, ta vitrine fait son travail.

TU PRÉFÈRES QU'ON LE FASSE POUR TOI ?

Pas le temps ? Je refais ta page pour toi.

Ce guide te donne toute la méthode. Si tu préfères qu'une experte s'en occupe, je propose le **Rebranding Instagram** :

Ton Instagram qui donne envie de réserver

- Ton identité visuelle : couleurs, polices, style
- Ta photo retouchée et ta bio réécrite
- Ton lien de réservation et tes réponses automatiques
- Tes stories à la une organisées
- Tes 9 premiers posts
- Tes modèles pour continuer seule

Accompagnement sur mesure, à partir de **790 €**. Tu gardes tout : ta page, tes visuels et tes modèles.

Écris « GLOW UP » en DM sur Instagram

Je te réponds avec les détails, puis on fixe ensemble un court appel pour voir ta page.

Merci pour ta confiance. Lorsqu'une femme réussit, ça en inspire 10 derrière.
Serwaa — SERWAA · Académie Beauté