

# LA RETRAITE BOOSTÉE

*Le Guide Ultime du Complément de Retraite  
sur Internet*

---

**Gagnez 300€ à 1 000€ par mois depuis  
chez vous**

Grâce à l'affiliation Amazon et l'Intelligence Artificielle

- ✓ Sans compétences techniques
- ✓ Après 60 ans et à tout âge
- ✓ En quelques heures par semaine
- ✓ Depuis votre canapé, en pyjama si vous voulez
- ✓ Avec n'importe quel téléphone ou ordinateur

**Par André Le Roux**

*Ancien plombier, retraité, 67 ans*

## AVANT-PROPOS

# Ce guide est fait pour vous

*Lisez ceci en premier*

Bonjour,

Je m'appelle André. J'ai 67 ans. Ancien plombier. Retraité depuis 4 ans.

Quand j'ai pris ma retraite, ma pension était de 1 180 € par mois. Après 40 ans de travail honnête, de genoux abîmés, de matins à 6h dans le froid et d'hivers sous des évier glacés.

1 180 €. C'est ce que valait ma vie professionnelle aux yeux du système.

Ma femme Michèle et moi, on comptait chaque euro. On refusait les invitations au restaurant. On disait non à nos petits-enfants. On éteignait le chauffage tôt le soir pour ne pas exploser la facture EDF.

Jusqu'au jour où j'ai découvert ce dont je vais vous parler dans ce guide.

Aujourd'hui, je gagne entre 600 € et 900 € de plus par mois. Grâce à Internet et à l'intelligence artificielle. Depuis mon canapé. Sans rien vendre de porte en porte. Sans appeler des inconnus. Sans prendre aucun risque financier.

Et si moi j'y suis arrivé — moi qui ne savais pas ce qu'était l'IA il y a deux ans, moi qui avait un téléphone à touches jusqu'en 2023 — alors vous y arriverez aussi.

C'est la promesse de ce guide.

---

## Ce que vous allez apprendre

Dans ce guide, je vais vous montrer exactement comment fonctionne l'affiliation Amazon : la méthode que des milliers de retraités français utilisent en ce moment pour se faire un complément de retraite stable et régulier.

Vous allez apprendre :

- Comment créer votre compte affilié Amazon en 15 minutes
- Comment choisir votre niche et les bons produits à recommander
- Comment utiliser Facebook, Instagram, TikTok et un blog pour générer des revenus
- Comment utiliser l'IA pour faire le travail à votre place
- Comment créer et vendre votre propre ebook sur Amazon pour toucher 100% des ventes

Et surtout : comment commencer à gagner vos premiers euros dès cette semaine.

---

## Comment utiliser ce guide

Ne lisez pas ce guide d'une traite. Lisez un chapitre, puis appliquez. C'est le secret.

Vous verrez des encadrés verts intitulés "ACTION IMMÉDIATE". Ce sont les choses à faire tout de suite, avant de passer au chapitre suivant. Ces actions sont courtes. Elles prennent 10 à 30 minutes. Et ce sont elles qui feront toute la différence.

La règle d'or : avancer étape par étape, sans brûler les étapes. En 21 jours, si vous suivez ce guide sérieusement, vous aurez posé toutes les bases et touché vos premiers euros.

Allez-y à votre rythme. Prenez des pauses. Profitez de votre retraite. Ce n'est pas un sprint — c'est une nouvelle façon de vivre.

## INTRODUCTION

# Pourquoi l'affiliation Amazon est le complément de retraite parfait

## Ce que personne ne vous a dit sur Internet et l'argent

Internet est rempli de publicités. Des milliers de publicités. Chaque jour, des millions de Français cliquent sur des liens, regardent des vidéos, lisent des articles... et achètent des produits.

Ces achats rapportent des milliards aux grandes enseignes. Amazon en tête. En France, Amazon réalise des milliards d'euros de chiffre d'affaires chaque année. Et une grande partie de ces ventes vient de recommandations : des gens qui ont vu un produit quelque part et ont cliqué.

Amazon le sait. Alors Amazon a créé un programme officiel, 100% légal, qui permet à n'importe qui — vous, moi, votre voisin — de toucher une commission chaque fois qu'une personne achète un produit Amazon grâce à notre recommandation.

Ce programme s'appelle le Programme Partenaires Amazon. On l'appelle aussi "affiliation".

Et c'est exactement ce dont parle ce guide.

## Le schéma ultra-simple

Comment ça marche en 3 étapes

1. Vous recommandez un produit Amazon à quelqu'un (sur Facebook, Instagram, votre blog...)
2. Cette personne clique sur votre lien et achète le produit
3. Amazon vous verse une commission entre 3% et 10% du prix de vente

Exemple : Vous recommandez un robot de cuisine à 150 €. Quelqu'un l'achète. Amazon vous verse 7,50 € de commission. Vous n'avez rien vendu, rien livré, rien géré.

## **Pourquoi les retraités ont un avantage ÉNORME**

Les jeunes pensent que ce monde numérique est le leur. Ils ont tort. Et voici pourquoi vous, en tant que retraité, avez des atouts qu'ils n'ont pas :

- Vous avez du temps : là où un actif doit travailler 8h par jour, vous pouvez consacrer 1h par jour à construire votre complément de retraite sereinement
- Vous avez de l'expérience : 40 ans de vie professionnelle, de centres d'intérêt, de passions. Ça se monnaie. Les gens font confiance aux personnes qui ont vécu.
- Vous êtes authentique : sur les réseaux sociaux, l'authenticité attire. Un retraité qui partage honnêtement ses découvertes est bien plus crédible qu'un jeune influenceur.
- Vous avez un réseau : vos amis, votre famille, vos anciens collègues. C'est votre premier public naturel.

## La vérité sur l'affiliation : pas de stock, pas de client, pas de SAV

Voici ce que vous N'aurez PAS à faire avec l'affiliation Amazon :

- Acheter des produits en avance
- Stocker quoi que ce soit chez vous
- Gérer des livraisons
- Répondre aux réclamations des clients
- Créer des produits
- Investir de l'argent

Amazon s'occupe de tout ça. Vous, vous vous contentez de recommander. Et Amazon vous paie pour ça.

## Ce que vous ferez concrètement chaque jour


Voici à quoi ressemble une journée type d'un retraité affilié Amazon :


Heure	Activité	Durée
9h00	Café + consultation du tableau de bord Amazon	10 min
9h15	Publication d'un post Facebook ou Instagram	15 min
9h30	Rédaction d'un article de blog (avec l'IA)	20 min


10h00	Répondre aux commentaires et messages	10 min
10h15	Fin ! Profiter de votre retraite.	—


Soit environ 55 minutes par jour. Pas plus. Et certains jours, beaucoup moins.

## Les 4 piliers du système La Retraite Boostée

 PILIER 1 — Les Réseaux Sociaux : Facebook, Instagram, TikTok pour toucher des milliers de personnes gratuitement

 PILIER 2 — Le Blog : votre machine à commissions passive qui travaille 24h/24 même quand vous dormez

 PILIER 3 — L'Intelligence Artificielle : votre assistant gratuit qui fait la moitié du travail à votre place

 PILIER 4 — Votre propre Ebook Amazon : pour toucher 100% des ventes et diversifier vos revenus

— PARTIE 1 —

# COMPRENDRE LE SYSTÈME

## CHAPITRE 1

# Comment fonctionne l'affiliation Amazon en 5 minutes

*La base de tout*

## L'affiliation expliquée simplement

Imaginez que vous êtes en train de boire un café avec votre amie Martine. Martine vous dit qu'elle cherche un bon livre de recettes pour cuisiner sans gluten, parce que sa fille vient d'être diagnostiquée intolérante.

Vous lui répondez : "Oh mais j'en ai justement vu un super sur Amazon ! Il a plein de bonnes notes et il est bien expliqué."

Martine rentre chez elle, cherche le livre sur Amazon, le trouve et l'achète.

Avec l'affiliation, vous auriez touché une commission sur cet achat. Automatiquement. Sans rien faire de plus.

C'est exactement ça, l'affiliation. Recommander des produits que vous aimez (ou que vous pensez utiles) à des gens qui en ont besoin, via un lien spécial qui permet à Amazon de savoir que c'est vous qui les avez envoyés.

## Le lien affilié : votre outil principal

Quand vous vous inscrivez au Programme Partenaires Amazon, vous obtenez la capacité de créer des "liens affiliés". Un lien affilié, c'est simplement l'adresse d'un produit Amazon, mais avec votre identifiant personnel intégré dedans.

Exemple : un lien normal vers une cafetière Amazon ressemble à :

[www.amazon.fr/dp/B08EXAMPLE123](http://www.amazon.fr/dp/B08EXAMPLE123)

Votre lien affilié ressemble à :

[www.amazon.fr/dp/B08EXAMPLE123?tag=votreidentifiant-21](http://www.amazon.fr/dp/B08EXAMPLE123?tag=votreidentifiant-21)

Ce petit "?tag=votreidentifiant-21" à la fin, c'est votre signature. Amazon le lit et sait que c'est vous qui avez envoyé le client. Et il vous verse la commission.

Mieux encore : si quelqu'un clique sur votre lien et qu'il n'achète pas le produit que vous recommandez, mais qu'il achète autre chose sur Amazon dans les 24h, vous touchez quand même une commission !

## Combien paie Amazon exactement ?

Amazon verse des commissions différentes selon les catégories de produits. Voici un tableau des principales :

Catégorie de produit	Taux de commission	Exemple concret
Mode & Vêtements	10%	Pull à 40€ → 4€ de commission
Beauté & Cosmétiques	10%	Crème à 35€ → 3,50€

Cuisine & Maison	8%	Cafetière à 80€ → 6,40€
Jardinage & Bricolage	8%	Sécateur à 30€ → 2,40€
Santé & Sport	7%	Tensiomètre à 50€ → 3,50€
Livres	5%	Livre à 20€ → 1€
Électronique & Informatique	3%	Tablette à 200€ → 6€
Jouets & Jeux	5%	Jeu à 40€ → 2€
Alimentation	5%	Café spécial à 25€ → 1,25€



## ASTUCE

Stratégie gagnante : concentrez-vous sur des produits entre 30€ et 150€ dans les catégories à fort taux (Mode, Beauté, Cuisine, Jardinage). Ces produits se vendent facilement et les commissions s'accumulent vite.

Exemple : recommandez 5 produits à 60€ avec 8% de commission = 24€ par vente. Générez 20 ventes par mois = 480€ de commissions.

## Un exemple concret pour tout comprendre

Marie-Hélène a 67 ans. Elle adore le jardinage. Elle crée une page Facebook "Les astuces jardinage de Marie" et publie régulièrement des conseils pratiques avec des recommandations de produits Amazon.

Ce mois-ci, elle a recommandé :

- Un sécateur ergonomique à 34,99€ → 8% = 2,80€ de commission × 45 ventes = 126€
- Un arroseur automatique à 89,99€ → 8% = 7,20€ × 18 ventes = 130€
- Des graines de tomates bio à 12,99€ → 5% = 0,65€ × 60 ventes = 39€
- Un livre sur le potager à 22,99€ → 5% = 1,15€ × 35 ventes = 40€
- Des gants de jardinage à 19,99€ → 8% = 1,60€ × 55 ventes = 88€

### Total de Marie-Hélène ce mois-ci

$126 + 130 + 39 + 40 + 88 = 423€$  de commissions

En publiant 4 posts par semaine sur Facebook. Depuis son jardin. À son rythme.

## Les 3 questions que tout le monde pose

### Question 1 : "Est-ce que c'est légal ?"

Oui, à 100%. Le Programme Partenaires Amazon est un programme officiel qu'Amazon a créé précisément pour que des particuliers puissent gagner des commissions en

recommandant ses produits. Des millions de personnes dans le monde l'utilisent. En France, des milliers de retraités en profitent.

### **Question 2 : "Est-ce que je dois déclarer ces revenus ?"**

Oui. Comme tout revenu en France, les commissions Amazon doivent être déclarées. La bonne nouvelle : jusqu'à un certain seuil, les démarches sont très simples. Nous y reviendrons dans un chapitre dédié. Dans tous les cas, il est conseillé d'en parler à votre URSSAF ou à un comptable pour votre situation personnelle.

### **Question 3 : "Combien de temps avant de gagner de l'argent ?"**

Certains retraités touchent leurs premières commissions dès la première semaine. La plupart voient leurs revenus croître progressivement sur 1 à 3 mois. Soyez patient les premiers temps, et régulier. C'est la clé.

#### **✓ ACTION IMMÉDIATE**

Avant de passer au chapitre 2 : prenez une feuille de papier et notez 3 domaines que vous aimez ou que vous connaissez bien. Jardinage ? Cuisine ? Bricolage ? Santé ? Voyages ? Livres ?

Cette liste va servir de base à tout le reste. Gardez-la bien au chaud.

## CHAPITRE 2

# Créer votre compte affilié Amazon en 15 minutes

*Le grand départ*

C'est le moment le plus important. Une fois votre compte créé, tout devient possible. Suivez ces étapes une par une.

### Étape 1 : Rendez-vous sur le site Amazon Partenaires

Ouvrez votre navigateur Internet (Chrome, Firefox, Safari...) et tapez dans la barre d'adresse :

partenaires.amazon.fr

Vous arrivez sur la page officielle du Programme Partenaires Amazon France. Cliquez sur le bouton orange "Rejoignez-nous gratuitement".

### Étape 2 : Connectez-vous avec votre compte Amazon

Si vous avez déjà un compte Amazon (pour faire vos achats), utilisez le même email et mot de passe. Sinon, créez un nouveau compte gratuit.



**ASTUCE**

Conseil : utilisez votre compte Amazon habituel. Cela simplifie tout et vous n'avez pas besoin de retenir un nouveau mot de passe.

### **Étape 3 : Remplissez votre profil**

Amazon vous demande quelques informations :

1. Votre nom et adresse
2. Votre numéro de téléphone (pour vérification)
3. Votre/vos site(s) web ou page(s) de réseaux sociaux — entrez l'adresse de votre page Facebook ou "en cours de création" si vous n'en avez pas encore
4. Votre identifiant de boutique — c'est votre "nom de marque" sur Amazon. Choisissez quelque chose de simple : votre prénom + votre passion. Exemple : "jardinage-de-marie" ou "cuisine-avec-pierre"

### **Étape 4 : Décrivez votre activité**

Amazon pose quelques questions sur comment vous comptez promouvoir leurs produits. Répondez honnêtement :

- Comment allez-vous générer du trafic ? → "Via les réseaux sociaux (Facebook, Instagram) et un blog"
- Comment monétisez-vous votre site ? → "Grâce aux commissions d'affiliation"
- Combien de visites par mois ? → "Débutant" ou un chiffre estimatif

## **Étape 5 : Renseignez vos coordonnées bancaires**

Pour recevoir vos paiements, Amazon a besoin de vos informations bancaires. Vous aurez besoin de votre RIB (Relevé d'Identité Bancaire). C'est votre compte bancaire habituel — celui où vous recevez votre retraite, par exemple.

Amazon paie par virement bancaire tous les mois, dès que vous avez atteint 25€ de commissions cumulées.

## **Étape 6 : Validez et obtenez votre identifiant**

Une fois votre inscription validée, Amazon vous donne votre identifiant affilié. Il ressemble à ceci : "votreidentifiant-21". Notez-le précieusement — il sera intégré dans tous vos liens.

## **Comment créer votre premier lien affilié**

Une fois connecté à votre compte Partenaires Amazon :

5. Allez sur Amazon.fr et cherchez un produit que vous voulez recommander
6. En haut de votre écran, vous verrez apparaître une barre grise : c'est la "barre Amazon Associates SiteStripe"
7. Cliquez sur "Texte" dans cette barre
8. Votre lien affilié apparaît automatiquement. Copiez-le.
9. Collez ce lien dans vos posts Facebook, vos articles de blog, vos descriptions Instagram...



## ASTUCE

Raccourcissez vos liens ! Les liens affiliés peuvent être longs et peu esthétiques. Utilisez le service gratuit "amzn.to" proposé directement par Amazon dans la barre SiteStripe pour obtenir un lien court et propre.



## ACTION IMMÉDIATE

Créez votre compte Amazon Partenaires MAINTENANT. Cela prend 15 minutes.

Rendez-vous sur : [partenaires.amazon.fr](https://partenaires.amazon.fr)

Une fois créé : générez votre tout premier lien affilié sur un produit que vous aimez. Juste pour voir. Pour sentir que c'est réel. Pour célébrer votre premier pas.

## CHAPITRE 3

# Choisir votre niche

*Le secret des retraités qui gagnent le plus*

### Qu'est-ce qu'une niche ?

Une "niche", c'est simplement un domaine précis sur lequel vous allez vous concentrer. Au lieu de recommander absolument n'importe quel produit Amazon, vous vous spécialisez dans un thème.

Pourquoi ? Parce que les gens font confiance aux spécialistes. Si quelqu'un aime le jardinage et cherche conseil, il va écouter la personne qui ne parle QUE de jardinage — pas celle qui parle de tout et de rien.

Une niche bien choisie, c'est comme ouvrir une boutique spécialisée plutôt qu'un bazar. Les clients reviennent, et ils achètent.

### Les niches idéales pour les retraités

Voici les niches qui fonctionnent particulièrement bien pour les retraités :

Niche	Pourquoi ça marche	Exemples de produits Amazon
Jardinage	Passion répandue chez	Outils, graines,

	les retraités, saisonnalité forte	arrosage, composteurs
Cuisine & Recettes	Universel, forte demande, produits variés	Robots, ustensiles, livres de recettes
Santé & Bien-être senior	Marché en forte croissance	Tensiomètres, semelles, compléments
Bricolage & Maison	Expertise naturelle pour beaucoup	Outils, peinture, rangements
Animaux de compagnie	Les retraités ont souvent des animaux	Accessoires chiens/chats, alimentation
Lecture & Culture	Passion commune des retraités	Livres, liseuses, puzzles
Voyage & Découverte	Le rêve de nombreux retraités	Valises, guides, accessoires voyage
Petits-enfa nts & Famille	Sujet émotionnel fort	Jouets, jeux éducatifs,

		livres jeunesse
Couture & Tricot	Communauté très active en ligne	Fils, aiguilles, machines, patrons
Photo & Souvenirs	Passion de la mémoire	Appareils, albums, tirages photo

## Comment choisir votre niche parfaite

Posez-vous ces 3 questions :

### Les 3 questions magiques pour trouver votre niche

1. Quelle est ma passion ou mon centre d'intérêt principal depuis des années ?  
(Jardinage ? Cuisine ? Bricolage ? Lecture ? Sport doux ? Voyages ?)
2. Sur quel sujet est-ce que mes amis et ma famille me demandent souvent conseil ?  
(Si on vous appelle pour des conseils jardinage, c'est votre niche.)
3. Est-ce qu'il y a suffisamment de produits Amazon à recommander dans ce domaine ?  
(Cherchez votre thème sur Amazon.fr. Si vous trouvez + de 100 produits, c'est bon.)

## Les niches à éviter au départ

- L'informatique et la high-tech : trop complexe, concurrence énorme, commissions plus basses
- Les produits financiers : réglementé, non disponible en affiliation simple
- La mode de luxe : marché trop volatile et difficile à cerner
- Les niches trop larges : "produits Amazon en général" — trop vague, personne ne vous suivra



### ASTUCE

Le conseil d'André : j'ai choisi la cuisine provençale et les produits du terroir. Pourquoi ? Parce que j'en parle depuis des années à ma table. Mes amis me demandaient toujours où trouver de bonne huile d'olive, du bon sel de Camargue... J'avais déjà l'expertise. Je n'avais plus qu'à la partager sur Internet.

Votre expertise de vie est votre trésor. Ne la sous-estimez jamais.



### ACTION IMMÉDIATE

Ce soir, avant de vous coucher, notez votre niche sur un papier.

Une seule. Pas deux. Une.

Écrivez aussi 10 mots-clés liés à cette niche. Par exemple, pour "jardinage" : tomates, roses, compost,

arrosage automatique, taille, sécateur, terrasse,  
potager, semis, balcon.

Ce sera la fondation de toute votre activité.

## CHAPITRE 4

# Quels produits recommander pour gagner le plus ?

*La sélection gagnante*

### Les critères d'un bon produit affilié

Tous les produits Amazon ne se valent pas pour l'affiliation. Voici les critères pour choisir des produits gagnants :

Critère	Ce qu'il faut chercher	Pourquoi
Prix	Entre 20€ et 200€	Ni trop bas (commissions trop faibles), ni trop cher (difficile à vendre)
Avis clients	4 étoiles minimum sur 50+ avis	Les gens vérifient les avis avant d'acheter
Popularité	Badge "Bestseller" ou "Choix Amazon"	Ces produits se vendent déjà bien

Disponibilité	En stock, livraison rapide	Évitez les produits souvent épuisés
Commission	Catégories à 5% minimum	Maximisez votre gain par vente

## Comment utiliser les Meilleures Ventes Amazon

Amazon dispose d'une section "Meilleures ventes" qui se met à jour toutes les heures. C'est votre mine d'or pour trouver des produits qui se vendent.

10. Allez sur Amazon.fr
11. Dans le menu du haut, cliquez sur "Toutes nos catégories"
12. Choisissez votre catégorie (ex : Jardin)
13. Dans le menu gauche, cliquez sur "Meilleures ventes"
14. Vous voyez les 100 produits les plus vendus en ce moment dans votre niche

Ces produits sont déjà populaires. Les gens les achètent déjà. Votre job : les recommander aux bonnes personnes.

## Les produits saisonniers : l'astuce des commissions en pic

Certains produits se vendent massivement à certaines périodes de l'année. En recommandant les bons produits au bon moment, vous pouvez multiplier vos commissions.

Période	Produits à mettre en avant
Janvier-Février	Matériel de sport/santé (bonnes résolutions), taille des rosiers, semences
Mars-Avril	Jardinage printanier, bricolage, nettoyage de printemps
Mai-Juin	Barbecues, mobilier de jardin, arrosage, voyages
Juillet-Août	Crème solaire, ventilateurs, jeux d'eau, livres de vacances
Septembre-October	Préparation de la rentrée, cuisine de conservation, chasse
Novembre	Black Friday, cadeaux de Noël (commencez tôt !)
Décembre	Cadeaux de Noël, jouets, livres, cuisine de fêtes

## L'astuce des "listes cadeaux"

Les articles de type "Idées cadeaux pour..." sont parmi les plus cliqués sur Internet, surtout avant les fêtes. Créez des listes thématiques :

- "10 idées cadeaux pour un retraité qui aime le jardinage"
- "Les meilleurs cadeaux pour mamie qui aime cuisiner"

- "Idées cadeaux originales pour les amoureux de la nature"

Chaque produit dans votre liste est un lien affilié. Plus de produits dans la liste = plus de chances de commission.

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Aujourd'hui, faites votre liste de 10 produits à recommander cette semaine.

Allez sur Amazon.fr dans votre niche → Meilleures ventes → Choisissez 10 produits.

Pour chacun : vérifiez qu'il a + de 4 étoiles, un prix entre 20 et 150€, et une bonne disponibilité.

Générez les 10 liens affiliés correspondants et sauvegardez-les dans un document.

— PARTIE 2 —

# GAGNER VOS PREMIERS EUROS EN 21 JOURS

## CHAPITRE 5 — QUICK WIN

# Jour 1 : Votre première recommandation sur Facebook

*Vos premiers euros commencent ici*

## Pourquoi commencer par Facebook

Facebook est la plateforme numéro 1 pour démarrer en affiliation quand on est retraité. Voici pourquoi :

- Vous y êtes probablement déjà : pas besoin de tout réapprendre
- Votre réseau y est déjà : amis, famille, anciens collègues
- L'âge moyen des utilisateurs de Facebook est de 40 à 65 ans : votre public cible est là
- C'est gratuit et immédiat : vous publiez maintenant, ça se voit maintenant

## Optimiser votre profil Facebook en 10 minutes

Avant de publier quoi que ce soit, assurez-vous que votre profil est présentable. Voici le minimum :

15. Photo de profil : une belle photo de vous, souriante, récente. Pas de paysage, pas de fleur. Vous.
16. Photo de couverture : une image en rapport avec votre niche (un beau jardin, une belle table dressée...)
17. Biographie : quelques mots sur qui vous êtes et ce que vous partagez. Exemple : "Retraitée passionnée

de jardinage. Je partage mes découvertes et mes bons plans Amazon. 🌱"

18. Informations : remplissez votre ville, votre situation. Les gens aiment savoir à qui ils parlent.

## La structure parfaite d'un post Facebook qui donne envie de cliquer

### La formule en 5 parties

1. L'ACCROCHE (1-2 phrases) : captez l'attention dès les premières lignes

Exemple : "Je cherchais depuis 2 ans un sécateur qui ne me fatigue pas les mains..."

2. LE PROBLÈME (1-2 phrases) : identifiez un problème que votre lecteur connaît

Exemple : "Avec mon arthrose, les vieux sécateurs me faisaient vraiment souffrir."

3. LA SOLUTION (2-3 phrases) : présentez le produit naturellement

Exemple : "Et puis j'ai trouvé ce sécateur ergonomique sur Amazon. Il est léger, la lame est parfaite..."

4. LA PREUVE (1-2 phrases) : votre ressenti personnel ou des avis

Exemple : "J'ai taillé mes rosiers pendant 2 heures sans douleur. Ça ne m'était pas arrivé depuis des années."

## 5. L'APPEL À L'ACTION + LIEN : invitez à cliquer

Exemple : "Si vous aussi avez du mal avec les vieux sécateurs, regardez celui-ci ici 🙌 [votre lien]"

## Exemple complet de post Facebook à adapter

*"Je vous parle d'une vraie découverte ce matin !  
🌿 Voilà 3 ans que j'avais arrêté de tailler mes rosiers moi-même parce que mon vieux sécateur me faisait vraiment mal aux mains. Et franchement, ça me manquait. Mon fils m'a conseillé de regarder sur Amazon. J'ai trouvé ce sécateur Bypass ergonomique — il est léger comme une plume et la poignée s'adapte à la force de ma main. J'ai taillé tout mon massif ce matin. Une heure et demie. Sans douleur. Je ne pensais pas être émue par un outil de jardinage, mais là j'ai presque pleuré ! 😊 Si vous avez du mal avec les sécateurs classiques, regardez vraiment celui-ci : 🙌 [votre lien affilié]"*

**— Post Facebook de Marie, 67 ans**

## Les 3 erreurs à ne jamais faire sur Facebook

- Mettre le lien affilié en premier : les algorithmes de Facebook pénalisent les posts avec des liens extérieurs en début de texte. Mettez le lien à la FIN.
- Poster trop de liens d'affilée : si chaque post est "achetez ça", vos amis se désabonnent. La règle : 1 post avec lien pour 3 posts de valeur pure (conseil, astuce, question...)

- Négliger les photos : un post avec une belle photo du produit ou de vous utilisant le produit génère jusqu'à 3 fois plus de clics. Utilisez les photos Amazon ou prenez-en une vous-même.

## ✓ ACTION IMMÉDIATE

**PUBLIEZ VOTRE PREMIER POST AFFILIÉ AUJOURD'HUI.**

Choisissez l'un des 10 produits de votre liste. Suivez la formule en 5 parties. Rédigez votre post. Ajoutez une belle photo. Publiez.

Ne cherchez pas la perfection. Cherchez l'action. Le premier post est toujours le plus difficile. Après ça, ça devient naturel.

## CHAPITRE 6 — QUICK WIN

### Jour 2 : Les groupes Facebook

*Tripler votre portée en un clic*

#### **Pourquoi les groupes Facebook changent tout**

Votre profil personnel, c'est bien. Mais vos amis Facebook ne sont peut-être pas tous passionnés par votre niche. Les groupes Facebook, eux, rassemblent des milliers de personnes qui partagent exactement le même centre d'intérêt.

Un post dans un groupe de jardinage de 50 000 membres peut générer des centaines de clics en quelques heures. Gratuit.

#### **Comment trouver les bons groupes**

19. Dans la barre de recherche Facebook, tapez votre thème : "jardinage", "cuisine maison", "bricolage retraités"...
20. Cliquez sur "Groupes" dans les filtres qui apparaissent
21. Regardez le nombre de membres et l'activité récente (des posts cette semaine ?)
22. Rejoignez les 5 à 10 groupes les plus actifs de votre niche

#### **Les règles d'or pour poster dans un groupe sans se faire bannir**

## Important : les règles des groupes

Chaque groupe a ses propres règles. Lisez-les avant de poster.

Certains groupes interdisent explicitement les liens affiliés. Dans ce cas : ne mettez pas le lien dans le post, mais dans les commentaires. Ou invitez les personnes à vous contacter en message privé.

La priorité : apporter de la valeur. Si vos posts sont utiles, les modérateurs vous tolèrent mieux. Si vous ne faites que vendre, vous serez banni.

## Comment apporter de la valeur avant de partager un lien

La règle des 80/20 dans les groupes : 80% de vos posts apportent de la valeur pure, 20% contiennent des recommandations avec lien.

Posts de valeur pure (sans lien) :

- "Mon astuce pour des tomates sans maladies cette année : je mets du purin d'ortie tous les 15 jours."
- "Question pour le groupe : vous plantez quoi en octobre dans vos jardins ?"
- "Regardez mes courgettes cette année ! 😊 [photo] Premier potager réussi à 68 ans !"

## Script exact d'un message de groupe qui génère des clics

*"Bonjour à tous ! 🛠️ Je réponds souvent ici à des questions sur l'isolation des combles. Depuis 3 ans je répète la même chose : l'outil qui m'a changé la vie pour couper la laine de verre proprement, c'est un couteau à lame rétractable renforcée. La semaine dernière, j'ai aidé mon gendre à isoler son garage. J'ai trouvé sur Amazon un modèle vraiment solide avec une bonne ergonomie, à un prix tout à fait raisonnable. Si ça peut aider quelqu'un ici 🙌 [lien affilié] N'hésitez pas à me poser vos questions en commentaire, je réponds à tout !"*

**— Post de groupe — Pierre, 71 ans, niche bricolage**

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Aujourd'hui : rejoignez 5 groupes Facebook dans votre niche.

Dans chacun : lisez les règles, présentez-vous en commentaire d'un post récent, et apportez un premier conseil utile SANS lien.

Demain ou après-demain : publiez votre premier post avec lien dans le groupe le plus actif.

## CHAPITRE 7 — QUICK WIN

# Jour 3 : Créer votre Page Facebook thématique

*Votre vitrine officielle*

## Profil personnel vs Page Facebook : la différence clé

Votre profil personnel, c'est pour vos amis et votre famille. Une Page Facebook thématique, c'est votre "marque" officielle. Voici pourquoi c'est important :

- Une page peut avoir des milliers d'abonnés sans limite (votre profil est limité à 5 000 amis)
- Une page est publique : n'importe qui peut la trouver et la suivre
- Une page vous donne accès aux statistiques détaillées : qui vous lit, quand, d'où
- Une page est plus crédible professionnellement

## Créer votre page en 20 minutes

23. Sur Facebook, cliquez sur le "+" en haut à droite → "Page"
24. Choisissez un nom de page : votre prénom + votre thème. Ex : "Le jardin de Marie", "Les bons plans cuisine de Pierre", "Bricolage avec Roger"
25. Choisissez une catégorie : "Blog personnel" ou "Conseils et astuces"
26. Ajoutez une description : 2-3 phrases sur ce que vous partagez et pour qui

27. Ajoutez une photo de profil (votre photo) et une photo de couverture (image de votre niche)
28. Cliquez sur "Créer la page"

## Les 5 premiers posts pour lancer votre page

### Plan de lancement en 5 posts

Post 1 : Présentation — Qui êtes-vous et pourquoi vous créez cette page

Post 2 : Votre histoire — Un moment fort lié à votre niche (votre premier jardin, votre recette préférée...)

Post 3 : Conseil pratique pur — Une astuce utile, sans lien

Post 4 : Recommandation produit — Votre premier post affilié bien construit

Post 5 : Interaction — Une question posée à votre communauté naissante

## Comment inviter vos amis à aimer votre page

29. Sur votre page, cliquez sur "..." puis "Inviter des amis"
30. Sélectionnez vos amis Facebook un par un ou par groupe
31. Envoyez aussi un message personnel à vos 10-15 amis les plus proches : "Je viens de créer une page sur [thème], tu peux l'aimer si ça t'intéresse ?"

Les 100 premiers "j'aime" viennent souvent de votre entourage. C'est normal et c'est une excellente base.

## La fréquence de publication idéale

Pour une page Facebook en démarrage, voici la fréquence recommandée :

Type de post	Fréquence	Exemple
Post de valeur (conseil, astuce)	3 fois par semaine	Lundi, mercredi, vendredi
Post avec lien affilié	1-2 fois par semaine	Mardi ou jeudi
Post interactif (question, sondage)	1 fois par semaine	Samedi ou dimanche

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Créez votre Page Facebook thématique **MAINTENANT**.

Choisissez un nom simple et mémorable. Téléchargez une belle photo de couverture gratuite sur [unsplash.com](https://unsplash.com) (tapez votre thème dans la recherche).

Rédigez vos 5 premiers posts (vous pouvez les préparer à l'avance). Invitez vos amis.

## CHAPITRE 8 — QUICK WIN

### Jour 4 : Les Reels Facebook

*La vidéo courte qui fait exploser la visibilité*

#### Pourquoi les vidéos courtes changent la donne

Facebook favorise massivement les vidéos dans son algorithme. Un Reel (vidéo courte de 15 à 60 secondes) peut être vu par 10 à 50 fois plus de personnes qu'un post texte. Gratuitement.

Et voici la bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin d'être un professionnel. Les vidéos authentiques, filmées simplement depuis votre salon ou votre jardin, fonctionnent souvent MIEUX que les vidéos ultra-produites.

Les gens font confiance à quelqu'un qui ressemble à eux. Et vous ressemblez à vos lecteurs.

#### Le script parfait d'un Reel affilié de 30 secondes

##### La formule Problème → Solution → Lien

Secondes 0-5 : L'accroche — Une phrase qui capte immédiatement

→ "Je n'arrivais plus à ouvrir mes bouches de confiture..."

Secondes 5-15 : Le problème et la solution

→ "Avec mes mains qui ont vieilli, c'était vraiment galère. Et puis j'ai trouvé ça sur Amazon..."

→ (montrez le produit à la caméra)

Secondes 15-25 : La démonstration ou preuve

→ "Regardez comme c'est simple maintenant !" (montrez-vous l'utilisant)

Secondes 25-30 : L'appel à l'action

→ "Le lien est en description, c'est vraiment pratique !"

## Comment filmer sans se prendre la tête

32. Utilisez votre smartphone — la caméra de votre téléphone est largement suffisante
33. Filmez en vertical (tenez votre téléphone debout comme pour un appel)
34. Assurez-vous d'avoir une bonne lumière : dos à une fenêtre, en plein jour, c'est parfait
35. Filmez en une seule prise : l'authenticité vaut mieux que la perfection
36. Parlez naturellement, comme si vous parliez à un ami

## Publier votre Reel sur Facebook

37. Sur votre Page Facebook, cliquez sur "Reel" (ou "Créer un Reel")
38. Téléchargez votre vidéo depuis votre téléphone
39. Ajoutez une description courte avec votre lien affilié en bas

40. Ajoutez une musique si vous voulez (Facebook en propose des gratuites)

41. Publiez !



## ASTUCE

Ne supprimez jamais un Reel qui ne marche pas bien au début. Les Reels Facebook peuvent être "découverts" par l'algorithme des semaines ou des mois après leur publication. Laissez-les vivre.



## ACTION IMMÉDIATE

Filmez votre premier Reel ce week-end.

Choisissez un produit que vous avez chez vous ou que vous pouvez acheter facilement. Préparez votre script en 3 parties (30 secondes en tout). Filmez. Publiez.

C'est souvent le premier Reel le plus difficile à faire. Après ça, ça devient un jeu.

— PARTIE 3 —

# INSTAGRAM POUR LES RETRAITÉS

## CHAPITRE 9

# Instagram : la plateforme des passions qui rapporte

*Simple et visuel*

## Pourquoi Instagram fonctionne pour les retraités

Instagram est une plateforme visuelle. Des photos, des vidéos courtes. Et les sujets qui cartonnent sur Instagram sont souvent ceux que les retraités maîtrisent le mieux : la cuisine, le jardinage, la nature, la famille, les voyages, l'artisanat...

Instagram compte en France plus de 23 millions d'utilisateurs actifs. Beaucoup ont entre 35 et 60 ans. Et cette tranche d'âge augmente chaque année.

## Créer votre compte Instagram thématique en 15 minutes




42. Téléchargez l'application Instagram sur votre téléphone (gratuite)
43. Créez un compte avec votre email — choisissez un nom d'utilisateur simple et en rapport avec votre niche : @jardinage\_de\_marie ou @cuisinedepierre ou @bricolage\_roger
44. Passez votre compte en "Compte Créateur" ou "Compte Professionnel" : Paramètres → Type de compte → Créateur. Cela vous donne accès aux statistiques.

## Optimiser votre bio Instagram

Votre bio Instagram ne fait que 150 caractères. Elle doit dire en un coup d'oeil :

- Qui vous êtes
- Ce que vous partagez
- Pourquoi me suivre

Exemple de bio optimisée :

 Marie, 67 ans, retraitée passionnée de jardinage  
 Astuces, découvertes et bons plans Amazon pour votre jardin  
 Mes recommandations du moment  
[lien vers vos produits]

## Le lien en bio : votre arme secrète

Sur Instagram, vous ne pouvez mettre qu'un seul lien cliquable : dans votre bio. Mais vous voulez recommander plusieurs produits. La solution : utilisez un service gratuit comme Linktree ([linktr.ee](https://linktr.ee)) ou Tap.bio.

Ces services vous permettent de créer une page simple avec tous vos liens affiliés du moment. Vous mettez ce seul lien dans votre bio, et vos abonnés peuvent y accéder en un clic.

45. Créez un compte gratuit sur [linktr.ee](https://linktr.ee)
46. Ajoutez vos 5 à 10 produits affiliés du moment avec leurs liens
47. Copiez l'adresse de votre Linktree dans votre bio Instagram

48. Dans vos posts, dites simplement : "Lien en bio"  
👉

## Différence entre un post, une story et un Reel

Format	Durée de vie	Quand l'utiliser
Post photo	Permanent	Recommandations produits, conseils illustrés, témoignages
Story	24 heures	Coulisses, produits du jour, questions rapides, rappels
Reel	Permanent + viral	Démonstrations, astuces vidéo, découvertes produits

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Créez votre compte Instagram thématique aujourd'hui.

Passez-le en "Compte Créateur". Rédigez votre bio (150 caractères max). Créez votre Linktree avec vos 5 premiers liens affiliés.

Publiez votre première photo avec une belle image de votre niche et une description engageante.

## CHAPITRE 10

# Créer des posts Instagram qui attirent et qui convertissent

## La formule d'un bon post Instagram affilié

### Les 4 éléments d'un post Instagram qui convertit

1. UNE BELLE IMAGE : photo du produit en contexte réel (dans votre jardin, sur votre table de cuisine...)  
→ Les photos "authentiques" que vous prenez vous-même fonctionnent souvent mieux que les photos officielles
2. UNE ACCROCHE FORTE : la première ligne visible avant "voir plus"  
→ "J'ai trouvé l'outil que j'attendais depuis 5 ans 🌿"
3. UN TEXTE PERSONNEL : votre histoire avec le produit, votre ressenti honnête  
→ 100 à 300 mots, naturel, comme si vous écriviez à une amie
4. UN APPEL À L'ACTION CLAIR + HASHTAGS  
→ "Lien en bio 👉 #jardinage #retraite #bonsplans #amazonFrance"

## Comment trouver de belles images gratuites

Si vous n'avez pas de photo personnelle du produit, plusieurs options s'offrent à vous :

49. Utilisez les photos Amazon : sur la fiche produit, les premières photos sont libres d'utilisation pour la promotion
50. Utilisez Unsplash.com : des milliers de photos gratuites et libres de droits. Cherchez votre thème en anglais (garden, cooking, nature...)
51. Utilisez Canva.com : créez gratuitement de belles visuels avec du texte par-dessus

## Les hashtags qui attirent les bonnes personnes

Les hashtags permettent à des gens qui ne vous suivent pas encore de trouver vos posts. Utilisez entre 5 et 15 hashtags par post, mélangés :

Type de hashtag	Exemple jardinage	Pourquoi
Très large (1M+ posts)	#jardinage #garden #nature	Visibilité maximale mais forte concurrence
Moyen (100K-1M)	#jardinfrancais #potagermaison	Bon équilibre visibilité/concurrence

Niche (10K-100K)	#jardinamateur #retraiteeactive	Audience très ciblée, moins de concurrence
Local	#jardinprovence #jardinbretton	Audience locale fidèle

## La règle des 3 posts par semaine

Sur Instagram, la régularité prime sur la quantité. 3 posts par semaine pendant 6 mois valent 100 fois mieux qu'une semaine à 10 posts suivie de 2 mois de silence.

Planning simple :

- Lundi : post conseil/astuce (sans lien, pure valeur)
- Mercredi : post recommandation produit (avec lien en bio)
- Vendredi ou samedi : photo lifestyle (vous dans votre jardin, votre plat du jour, votre atelier...)

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Publiez votre premier post Instagram aujourd'hui.

Prenez une belle photo (de votre jardin, de votre cuisine, d'un produit...). Rédigez votre texte selon la formule en 4 parties. Ajoutez 10 hashtags. Publiez.

Et planifiez mentalement vos 3 premiers posts de la semaine.

## CHAPITRE 11

# Les Stories Instagram

*Le format le plus simple et le plus efficace*

## Pourquoi les stories sont parfaites

Les stories disparaissent après 24 heures. Et paradoxalement, c'est ce qui les rend si efficaces : les gens les regardent immédiatement, de peur de les rater. Et elles sont consommées de façon plus intime, comme un message privé.

Une story vue par 200 personnes génère souvent plus de clics qu'un post vu par 500 personnes.

## Créer une story en 3 minutes

52. Ouvrez Instagram → appuyez sur votre photo de profil en haut à gauche (ou sur le "+")
53. Prenez une photo ou une vidéo de 15 secondes, ou importez depuis votre galerie
54. Ajoutez du texte (bouton Aa), des stickers, des emojis
55. Pour ajouter votre lien : appuyez sur le sticker "Lien" et collez votre lien affilié
56. Publiez !

## Les 5 types de stories qui génèrent le plus de clics

1. La "découverte du jour" : "Je viens de recevoir ça d'Amazon et je suis bluffée !" + photo du produit + lien
2. Le "avant/après" : Avant = le problème. Après = le produit qui le résout.
3. La question rapide : "Vous préférez A ou B ?" avec un sondage intégré → crée de l'engagement
4. Le "dans les coulisses" : montrez votre quotidien lié à votre niche (votre jardin ce matin, votre recette en cours...)
5. Le témoignage produit : vous filmez 15 secondes en vous montrant en train d'utiliser un produit avec votre ressenti honnête

## **Archiver vos meilleures stories**

Les stories durent 24h, mais vous pouvez les "épingler" sur votre profil en "Temps forts" (Highlights). Créez des catégories :

- "Mes recommandations" : toutes vos stories avec liens produits
- "Astuces jardinage" : vos meilleurs conseils
- "Mon jardin" : des photos de votre jardin au fil des saisons

Ces Highlights restent visibles en permanence sur votre profil et permettent aux nouveaux abonnés de découvrir vos meilleures recommandations.

## ✓ ACTION IMMÉDIATE

Publiez votre première story Instagram aujourd'hui.

Prenez une photo de quelque chose en rapport avec votre niche. Ajoutez un texte sympa. Si vous avez un produit à recommander, ajoutez le sticker Lien.

Et créez vos premiers Highlights avec 3 catégories.

— PARTIE 4 —

## TIKTOK : LE BONUS INATTENDU

## CHAPITRE 12

# TikTok : pourquoi les retraités y cartonnent

*La surprise de la méthode*

## La vérité surprenante sur TikTok et les retraités

Vous pensez que TikTok, c'est pour les adolescents ?  
Regardez ces chiffres qui ont surpris tout le monde :

- Les comptes de retraités ou de "seniors" font partie des plus suivis sur TikTok
- Les vidéos estampillées "Grand-mère cuisine", "Papy bricoleur", "Retraité voyageur" cumulent des millions de vues
- L'audience de TikTok vieillit : de plus en plus d'utilisateurs de 40 à 65 ans

Pourquoi ? Parce que TikTok est une plateforme basée sur le contenu, pas sur le réseau. Même avec 0 abonné, votre vidéo peut être vue par des milliers de personnes si elle est bonne. C'est la plateforme la plus "méritocratique" qui soit.

## Pourquoi l'authenticité d'un retraité attire plus que les jeunes

Les utilisateurs de TikTok — quel que soit leur âge — sont épuisés des contenus trop lisses, trop parfaits, trop "influenceurs". Ils cherchent de l'authenticité.

Un retraité de 70 ans qui partage honnêtement ses découvertes dans son jardin, sans filtre et sans chichi,

génère un capital sympathie et confiance énorme. Les gens commentent, partagent, reviennent.

*""Je ne sais toujours pas vraiment comment ça marche TikTok. Je filme mon jardin, je parle à la caméra comme si c'était mon amie Louissette. Et j'ai 12 000 abonnés. Des gens de partout qui m'écrivent pour me demander où j'ai trouvé mes outils. Je mets le lien Amazon dans ma bio et ça marche.""*

**— Gisèle, 73 ans, TikTok**

## Créer votre compte TikTok en 10 minutes

57. Téléchargez l'application TikTok (gratuite, disponible sur iPhone et Android)
58. Créez un compte avec votre email ou votre numéro de téléphone
59. Choisissez un nom d'utilisateur simple :  
@jardin\_de\_marie, @papy\_bricole,  
@cuisine\_simone
60. Ajoutez une photo de profil et une biographie courte
61. Dans votre bio, mettez votre lien Linktree (qui contient vos liens affiliés)

### ACTION IMMÉDIATE

Créez votre compte TikTok aujourd'hui. Explorez l'application pendant 15 minutes : regardez ce que font les autres dans votre niche. Prenez des notes sur ce qui vous plaît.

## CHAPITRE 13

# Vos premières vidéos TikTok

*Sans se prendre la tête*

### Le format gagnant pour les retraités affiliés

Le format qui fonctionne le mieux pour les retraités affiliés sur TikTok est : "Je teste ce produit Amazon."

C'est simple, honnête, et les gens adorent regarder quelqu'un tester quelque chose pour eux. Ça leur évite de le faire eux-mêmes.

#### Script de 45 secondes "Je teste ce produit Amazon"

0-5 sec : "Je vais vous tester ce [produit] que j'ai commandé sur Amazon la semaine dernière..."

(montrez le produit dans son emballage ou déballé)

5-20 sec : "Voilà ce que je voulais tester : [le problème que le produit résout]..."

(démonstration en direct)

20-35 sec : "Alors verdict : [votre avis honnête, positif ou négatif]..."

(votre visage, votre expression authentique)

35-45 sec : "Si vous voulez le trouver, lien dans ma bio !" + geste vers le haut

## Le montage vidéo en 3 clics avec TikTok

TikTok intègre directement des outils de montage très simples. Pas besoin de logiciel externe.

62. Appuyez sur le "+" en bas de l'écran
63. Filmez en direct OU importez une vidéo de votre galerie
64. Appuyez sur "Suivant"
65. Ajoutez une musique depuis la bibliothèque TikTok (gratuite)
66. Ajoutez un texte court (le titre de votre vidéo)
67. Appuyez sur "Publier"

## Mettre votre lien affilié en bio TikTok

Sur TikTok, vous avez droit à un lien dans votre bio, exactement comme Instagram. Utilisez votre Linktree (le même que pour Instagram) — c'est pratique car vous ne gérez qu'un seul endroit.

Dans vos vidéos, dites simplement : "Lien dans ma bio !" en pointant vers le haut — c'est le geste universel que tout le monde comprend.

## Les horaires de publication qui maximisent vos vues

Jour	Meilleur horaire	Pourquoi
------	------------------	----------

Lundi	18h-20h	Les gens rentrent du travail et scrollent
Mardi	12h-14h	Pause déjeuner
Mercredi	18h-21h	Soirée calme
Jeudi	12h-14h	Pause déjeuner
Vendredi	17h-19h	Début de week-end
Samedi	10h-12h	Matinée relax
Dimanche	10h-12h et 18h-20h	Journée libre

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Filmez votre première vidéo TikTok ce week-end.

Choisissez un produit que vous avez chez vous. Suivez le script "Je teste ce produit Amazon" de 45 secondes. Filmez en une ou deux prises. Publiez à 10h ou 18h.

Ne regardez pas les vues pendant 48h. Laissez l'algorithme faire son travail.

## CHAPITRE 14

# Recycler vos contenus sur toutes les plateformes

*Travailler une fois, publier partout*

### Le principe du contenu recyclé

Voici le secret des créateurs de contenu qui durent : ils ne créent pas du contenu différent pour chaque plateforme. Ils créent une fois et adaptent.

Une vidéo TikTok de 45 secondes peut devenir :

- Un Reel Facebook (exactement la même vidéo)
- Un Reel Instagram (exactement la même vidéo)
- Un post Facebook avec une capture d'écran de la vidéo
- Une story Instagram avec un extrait
- Un article de blog qui décrit le test en texte

Une seule idée → 5 contenus différents. C'est ça, l'efficacité.

Contenu source	Adapter pour Facebook	Adapter pour Instagram	Adapter pour Blog
Vidéo TikTok 45 sec	Publier comme Reel	Publier comme Reel	Écrire l'article "test"

	Facebook tel quel	Instagram tel quel	produit" correspo ndant
Article de blog	Extraire 3 phrases clés → post texte	Créer une image Canva avec la citation	C'est déjà l'article !
Photo produit	Post Facebook avec descriptio n	Post Instagram avec hashtags	Intégrer dans l'article correspo ndant

## L'astuce du "produit de la semaine"

Chaque semaine, choisissez UN produit vedette. Et déclinez ce produit sur toutes vos plateformes pendant la semaine :

- Lundi : post Facebook de présentation du produit
- Mardi : story Instagram "découverte"
- Mercredi : vidéo TikTok "je teste"
- Jeudi : article de blog détaillé
- Vendredi : Reel Facebook/Instagram récapitulatif

Un seul produit, 5 contenus, une semaine de travail. Et toutes vos audiences différentes voient le produit sous différents angles. Les commissions s'accumulent.



## ASTUCE

Supprimez le logo TikTok de vos vidéos avant de les publier sur Facebook et Instagram. Pour ça, utilisez l'application gratuite "SnapTik" ou "SaveTok" qui télécharge vos vidéos TikTok sans le logo.

— PARTIE 5 —

**LE BLOG : VOTRE MACHINE À  
COMMISSIONS PASSIVES**

## CHAPITRE 15

# Pourquoi créer un blog est la meilleure décision

*La machine qui travaille pour vous*

## Un blog travaille pour vous 24h/24

La différence entre les réseaux sociaux et un blog est fondamentale :

Un post Facebook : visible 1 à 3 jours, puis disparaît dans le fil

Un article de blog : visible POUR TOUJOURS sur Google. Un article écrit aujourd'hui peut vous rapporter des commissions dans 3 ans.

C'est ça, le revenu passif. Vous écrivez un article une fois, et pendant des mois ou des années, des gens le trouvent sur Google, cliquent sur vos liens, achètent sur Amazon, et vous touchez des commissions pendant votre sommeil.

## Exemples de retraités blogueurs qui réussissent

*""J'ai commencé mon blog il y a 18 mois. Les 3 premiers mois, presque personne ne le lisait. Puis les articles ont commencé à apparaître sur Google. Aujourd'hui je reçois 2 000 visiteurs par mois sans rien faire de particulier. Et ces visiteurs cliquent sur mes*

*liens Amazon. Le mois dernier, j'ai touché 487€ de commissions juste grâce au blog."*

**— Martine, 67 ans, blog jardinage**

## Combien de temps faut-il pour qu'un blog rapporte ?

Voici la vérité honnête, sans vous mentir :

Période	Ce qui se passe
Mois 1-2	Vous créez votre blog et publiez vos premiers articles. Peu de visiteurs. Quelques commissions timides.
Mois 3-4	Google commence à indexer vos articles. Le trafic augmente doucement. Les commissions aussi.
Mois 5-6	Si vous êtes régulier (2 articles/semaine), le blog devient une vraie source de revenus.
Mois 6+	Le blog travaille en autonomie. Vous continuez à publier, mais même sans nouveaux articles, les anciens rapportent.

La clé : la régularité dans les 3 premiers mois. Après, le blog prend de la vitesse tout seul.



## CHAPITRE 16

# Créer votre blog en une après-midi

*Pas besoin d'être informaticien*

## Choisir le bon nom pour votre blog

Votre nom de blog doit être :

- Simple à retenir et à prononcer
- En rapport avec votre niche
- Court (2 à 4 mots maximum)

Exemples : "lejardindemarie.fr", "cuisinedepierre.fr", "bricolezvecroger.fr", "retaite-jardinage.fr"

## Créer votre blog sur WordPress.com

WordPress.com propose une version gratuite parfaite pour débuter. Voici les étapes :

68. Allez sur [wordpress.com](https://wordpress.com)
69. Cliquez sur "Commencer"
70. Créez un compte avec votre email
71. Choisissez votre nom de blog (ex : [lejardindemarie.wordpress.com](https://lejardindemarie.wordpress.com))
72. Choisissez le plan Gratuit pour commencer
73. Choisissez un thème parmi les modèles proposés — choisissez un thème simple, clair, avec beaucoup de blanc



**ASTUCE**

Quand votre blog commence à générer des revenus (après 3-6 mois), vous pourrez passer à un domaine personnalisé (ex : lejardindemarie.fr) pour environ 15€ par an. Pour l'instant, le domaine gratuit wordpress.com suffit largement.

## Les 5 pages indispensables pour bien démarrer

74. Page d'accueil : présentation rapide de qui vous êtes et de quoi parle votre blog
75. À propos : votre histoire personnelle (les gens veulent savoir qui écrit)
76. Recommandations : votre page avec vos produits Amazon du moment et leurs liens
77. Contact : un simple formulaire pour que vos lecteurs puissent vous écrire
78. Mentions légales : obligatoire légalement. Indiquez que votre blog contient des liens affiliés Amazon

### **Obligation légale importante**

En France, les blogueurs affiliés ont l'obligation de signaler à leurs lecteurs qu'ils utilisent des liens d'affiliation. Cela ne fait pas fuir les lecteurs — au contraire, c'est une marque de transparence et de confiance.

Ajoutez simplement sur votre page "Recommandations" et en bas de chaque article :

"Certains liens de cet article sont des liens affiliés Amazon. Si vous achetez via ces liens, je touche une petite commission sans coût supplémentaire pour vous. Merci de votre soutien !"

## ✓ ACTION IMMÉDIATE

Créez votre blog WordPress.com aujourd'hui. Objectif : 2 heures maximum.

Étape 1 : créez le compte (20 min)

Étape 2 : choisissez le thème (10 min)

Étape 3 : créez vos 5 pages (60 min)

Étape 4 : admirez votre blog et célébrez ! (10 min)

## CHAPITRE 17

# Écrire des articles qui attirent des visiteurs et génèrent des commissions

## Les 3 types d'articles qui rapportent le plus

### Le trio gagnant

TYPE 1 — "Top 5 / Top 10" : Les listes de produits  
Exemples : "Les 7 meilleurs outils de jardinage pour seniors", "Top 5 robots cuiseurs à moins de 100€"  
→ Très recherchés sur Google, génèrent beaucoup de clics car plusieurs produits = plusieurs chances de commission

TYPE 2 — "Avis honnête sur..." : Le test d'un produit  
Exemples : "Mon avis honnête sur le sécateur Fiskars après 3 mois", "Test : la friteuse sans huile Philips vaut-elle le prix ?"  
→ Les gens cherchent des avis avant d'acheter. Si votre article sort sur Google, ils cliquent sur votre lien.

TYPE 3 — "Comment..." : Le guide pratique avec produits  
Exemples : "Comment créer un potager sur balcon" (avec les produits Amazon nécessaires)  
→ Article utile ET affilié. Les lecteurs apprennent ET achètent les produits recommandés.

## La formule parfaite d'un article "Top 5 produits Amazon"

79. TITRE : "Les X meilleurs [produits] pour [votre niche] en [année]" — Ex : "Les 7 meilleurs sérateurs pour jardiner sans douleur en 2025"
80. INTRODUCTION (150 mots) : le problème que ces produits résolvent + votre promesse
81. TABLEAU COMPARATIF : nom du produit, prix, note Amazon, lien affilié
82. LES PRODUITS UN PAR UN (100-200 mots chacun) : description, avantages, pour qui c'est fait, lien
83. CONCLUSION (100 mots) : votre recommandation finale + invitation à commenter

## Utiliser l'IA pour écrire vos articles en 15 minutes

Vous n'avez pas à tout écrire vous-même. ChatGPT (gratuit) peut vous aider à rédiger vos articles rapidement. Voici exactement comment faire :

### Prompt à copier-coller dans ChatGPT

"Écris-moi un article de blog de 800 mots pour un public de retraités français passionnés de jardinage. Le titre est : 'Les 5 meilleurs sérateurs pour jardiner sans douleur en 2025'. L'article doit être chaleureux, simple à comprendre, et inclure des conseils pratiques. Prévois des espaces pour que j'insère mes liens Amazon après chaque produit. Termine par une invitation à laisser un commentaire."

ChatGPT vous produit un article complet en 30 secondes.  
Vous n'avez plus qu'à :

- Le relire et le personnaliser avec votre touche (un anecdote perso, votre ressenti...)
- Insérer vos vrais liens affiliés Amazon aux endroits prévus
- Le publier sur votre blog

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Écrivez et publiez votre premier article de blog cette semaine.

Utilisez ChatGPT pour rédiger un article "Top 5 produits" dans votre niche. Personnalisez-le avec votre touche. Insérez vos liens affiliés. Publiez.

Cela devrait vous prendre 30 à 45 minutes en tout.

## CHAPITRE 18

# Le référencement naturel expliqué à un retraité

*Être trouvé gratuitement sur Google*

## C'est quoi Google et pourquoi ça peut vous envoyer des visiteurs

Google est un moteur de recherche. Chaque jour, des millions de Français tapent des questions dans Google : "meilleur sécateur pour arthrose", "recette tarte tatin facile", "comment isoler ses combles"...

Google cherche dans tous les sites Internet existants celui qui répond le mieux à chaque question. Et il l'affiche en premier dans les résultats.

Si votre article répond bien à une question et qu'il est bien écrit, Google peut le mettre en première page. Et quand quelqu'un clique, il arrive sur votre blog, lit votre article, clique sur votre lien Amazon... et vous touchez une commission.

Tout ça gratuitement, automatiquement, même quand vous dormez.

## Les mots-clés : comment trouver ce que cherchent les gens

Un "mot-clé", c'est simplement ce qu'une personne tape dans Google. Pour bien référencer votre blog, il faut écrire des articles qui répondent à des questions réelles que les gens posent.

Comment trouver ces questions ? Plusieurs méthodes gratuites :

84. La barre de recherche Google : tapez le début d'une phrase en rapport avec votre niche et regardez les suggestions automatiques. Ex : "sécateur pour..."  
→ Google suggère "sécateur pour arthrose", "sécateur pour taille des rosiers", etc. Ce sont de vraies questions posées par de vraies personnes.
85. La section "Autres questions posées" : en bas d'une page de résultats Google, vous trouverez souvent un encadré "Les internautes demandent aussi". Mine d'or pour les idées d'articles.
86. Ubersuggest.com : un outil gratuit (limité) qui vous donne des idées de mots-clés avec leur volume de recherche mensuel.

## Comment placer les mots-clés dans vos articles

Pas besoin de faire compliqué. Voici les 5 endroits clés :

- Dans le titre de votre article
- Dans les premiers 100 mots de l'introduction
- Dans les titres de sections (H2, H3)
- Naturellement dans le corps du texte (2-3 fois pour un article de 800 mots)
- Dans le nom des images que vous insérez



### ASTUCE

Écrivez d'abord pour vos lecteurs humains, ensuite pour Google. Un article naturel et utile sera toujours

mieux référencé qu'un article bourré de mots-clés artificiels. Google est devenu très intelligent.

## **L'astuce pour accélérer : partager chaque article sur vos réseaux**

Chaque fois que vous publiez un nouvel article de blog, partagez-le sur :

- Votre page Facebook (avec une accroche engageante)
- Votre Instagram (en story et en post)
- Les groupes Facebook de votre niche

Cela génère du trafic immédiat vers votre article ET envoie des signaux positifs à Google, qui indexe votre article plus vite.

— PARTIE 6 —

**L'IA AU SERVICE DE VOTRE  
RETRAITE BOOSTÉE**

## CHAPITRE 19

# ChatGPT : votre assistant personnel gratuit

*L'IA fait le travail, vous encaissez*

### Qu'est-ce que ChatGPT ?

ChatGPT est une intelligence artificielle créée par une entreprise américaine appelée OpenAI. En termes simples : c'est un programme très intelligent à qui vous pouvez poser des questions ou donner des instructions, et qui vous répond en quelques secondes avec du texte de très bonne qualité.

Pour vous, en tant que retraité affilié, ChatGPT est votre assistant personnel gratuit. Il peut écrire à votre place, vous donner des idées, traduire, corriger, résumer...

Et il est 100% gratuit dans sa version de base.

### Créer votre compte ChatGPT en 5 minutes

87. Allez sur [chat.openai.com](https://chat.openai.com)
88. Cliquez sur "Sign up" (S'inscrire)
89. Créez un compte avec votre email
90. Vérifiez votre email et connectez-vous
91. Vous êtes dans ChatGPT. La case blanche en bas est celle où vous écrivez vos questions.

### Les 10 choses que ChatGPT peut faire pour vous immédiatement

Tâche	Ce que vous dites à ChatGPT	Résultat
Écrire un post Facebook	"Écris un post Facebook de 150 mots pour recommander ce sécateur Amazon à des retraités jardiniers. Ton chaleureux et authentique."	Post prêt à publier
Écrire un article de blog	"Écris un article de 800 mots sur les 5 meilleurs outils de jardinage pour personnes âgées"	Article complet en 30 sec
Trouver des idées de contenu	"Donne-moi 20 idées de posts Facebook pour une page de jardinage pour retraités"	20 idées en 10 secondes
Écrire une description	"Écris une description Instagram de 200 mots pour cette photo d'un jardin"	Description + hashtags

Instagram	provençal, avec des hashtags"	
Écrire un script TikTok	"Écris un script de 45 secondes pour une vidéo TikTok où je teste un arroseur automatique Amazon"	Script prêt à filmer
Trouver des mots-clés	"Donne-moi 20 mots-clés que les retraités français cherchent sur Google concernant le jardinage"	Liste de mots-clés
Corriger un texte	"Corrige les fautes dans ce texte et améliore le style : [votre texte]"	Texte corrigé
Répondre à des commentaires	"Écris 5 réponses amicales à ce commentaire Facebook : [copiez le commentaire]"	Réponses prêtes

Créer un calendrier	"Crée-moi un planning de publication sur Facebook et Instagram pour 4 semaines, niche jardinage"	Planning complet
Écrire la bio d'un profil	"Écris une bio Instagram de 150 caractères pour une retraitée de 67 ans passionnée de jardinage"	Bio optimisée

## 20 prompts prêts à l'emploi — copiez-collez directement

### Prompts Facebook

1. "Écris un post Facebook de 200 mots pour recommander [produit] à des retraités passionnés de [niche]. Commence par une accroche qui parle d'un problème courant. Ton authentique et chaleureux."
2. "Écris 5 idées d'accroches percutantes pour des posts Facebook sur [niche] destinés aux retraités"

3. "Écris un post Facebook qui raconte l'histoire d'une retraitée qui a trouvé [produit] Amazon et comment ça a changé ses activités de jardinage / cuisine / bricolage"

### Prompts Blog

4. "Écris un article de blog de 1000 mots : 'Les 7 meilleurs [produits] pour [niche] en 2025'. Public : retraités français. Inclus des espaces [LIEN AMAZON] pour mes liens affiliés."

5. "Écris un article comparatif entre [produit A] et [produit B] pour aider un retraité à choisir. 600 mots, ton simple et honnête."

6. "Donne-moi 15 idées de titres d'articles de blog sur [niche] qui contiennent des mots-clés Google populaires"

### Prompts TikTok et Instagram

7. "Écris un script TikTok de 45 secondes où je teste [produit Amazon]. Format : problème → démonstration → verdict → lien. Je suis une retraitée de 67 ans."

8. "Écris une description Instagram de 150 mots pour un post montrant [description de la photo]. Ajoute 10 hashtags pertinents en français et en anglais."

9. "Propose-moi une série de 4 stories Instagram pour présenter [produit] de façon naturelle et sans être trop commercial"

## CHAPITRE 20

# Automatiser votre Retraite Boostée grâce à l'IA

*Travailler moins, gagner plus*

### Planifier vos posts à l'avance

Au lieu de vous connecter chaque jour pour publier, vous pouvez préparer une semaine entière de contenu en une heure, puis programmer la publication automatique.

Sur Facebook et Instagram, utilisez "Meta Business Suite" (gratuit) :

92. Allez sur [business.facebook.com](https://business.facebook.com)
93. Connectez votre Page Facebook et votre compte Instagram
94. Cliquez sur "Créer un post" → rédigez votre post
95. Au lieu de "Publier maintenant", cliquez sur la flèche → "Planifier"
96. Choisissez la date et l'heure de publication
97. Répétez pour chaque post de la semaine

### La routine idéale du retraité affilié

#### Planning hebdomadaire — 1h par jour maximum

LUNDI (45 min)

→ 15 min : vérifier les statistiques Amazon et les commissions de la semaine passée

→ 30 min : utiliser ChatGPT pour préparer les posts de la semaine et les programmer

MARDI (30 min)

→ Écrire et publier un article de blog (avec l'aide de ChatGPT)

MERCREDI (20 min)

→ Répondre aux commentaires et messages sur toutes les plateformes

JEUDI (30 min)

→ Filmer un Reel ou une vidéo TikTok

VENDREDI (15 min)

→ Vérifier les stats et planifier les derniers ajustements

WEEK-END : REPOS MÉRITÉ

## **Comment prendre des vacances sans perdre de revenus**

L'un des plus grands avantages de ce système : vous pouvez partir en vacances sans tout perdre.

Avant de partir en vacances :

- Utilisez ChatGPT pour préparer 2 à 3 semaines de posts en avance
- Programmez tout sur Meta Business Suite
- Vos articles de blog continuent d'être trouvés sur Google et de générer des commissions

- Vos anciennes vidéos TikTok et Reels continuent de tourner

Résultat : vous êtes en vacances, et de l'argent continue d'arriver.

— PARTIE 7 —

**SUIVRE, OPTIMISER ET FAIRE  
GRANDIR VOS REVENUS**

## CHAPITRE 21

# Comprendre vos statistiques Amazon

*Les 3 chiffres qui comptent*

### Le tableau de bord Amazon Partenaires expliqué simplement

Dans votre espace Partenaires Amazon, vous avez accès à un tableau de bord qui vous montre toutes vos statistiques. Voici les 3 chiffres à surveiller chaque semaine :

Chiffre	Ce que ça veut dire	Objectif
Clics	Combien de fois des gens ont cliqué sur vos liens	Augmenter semaine après semaine
Taux de conversion	Sur 100 clics, combien aboutissent à un achat	Améliorer en choisissant de meilleurs produits
Commissions gagnées	L'argent réel que vous avez gagné	L'objectif final !

## Comment doubler vos commissions sans plus travailler

Une fois que vous avez des statistiques, vous pouvez optimiser. La stratégie est simple :

98. Identifiez vos 3 posts/articles qui génèrent le plus de clics
99. Publiez du contenu similaire (même format, même type de produit, même plateforme)
100. Identifiez vos 3 produits qui se vendent le plus
101. Recommandez-les encore plus souvent et cherchez des produits similaires

Le principe : faites plus de ce qui marche déjà. Ne perdez pas de temps à réparer ce qui ne marche pas.

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Connectez-vous à votre tableau de bord Amazon Partenaires ce soir.

Notez vos 3 meilleurs produits cette semaine. Planifiez un post supplémentaire pour chacun d'eux la semaine prochaine.

## CHAPITRE 22

# Passer de 300€ à 1 000€ par mois

*Le plan d'action sur 90 jours*

### Le plan semaine par semaine

#### SEMAINES 1-2 : Poser les bases

- ✓ Créer votre compte Amazon Partenaires
- ✓ Choisir votre niche
- ✓ Créer votre Page Facebook + compte Instagram
- ✓ Publier vos 5 premiers posts
- ✓ Rejoindre 5 groupes Facebook
- ✓ Générer vos 10 premiers liens affiliés
- ✓ Objectif commissions : 0 à 50€ (normale pour débuter)

#### SEMAINES 3-4 : Monter en régime

- ✓ Publier 5 posts par semaine (Facebook + Instagram)
- ✓ Créer votre premier compte TikTok
- ✓ Publier 2 vidéos TikTok/Reels
- ✓ Rejoindre 5 nouveaux groupes Facebook
- ✓ Commencer à recycler vos contenus entre plateformes
- ✓ Objectif commissions : 50 à 150€

#### MOIS 2 : Lancer le blog et consolider

- ✓ Créer votre blog WordPress
- ✓ Publier 2 articles de blog par semaine (avec ChatGPT)
- ✓ Publier 5 posts/semaine sur les réseaux
- ✓ Mettre en place votre routine hebdomadaire fixe
- ✓ Analyser vos statistiques et optimiser
- ✓ Objectif commissions : 150 à 400€

### **MOIS 3 : Atteindre les 1 000€**

- ✓ Votre blog commence à apparaître sur Google
- ✓ Vos réseaux sociaux ont une communauté fidèle
- ✓ Vous recyclez systématiquement tout votre contenu
- ✓ Vous commencez à travailler sur votre ebook (BONUS)
- ✓ Objectif commissions : 400 à 1 000€

## CHAPITRE 23

# Les erreurs que font 90% des débutants

*Et comment les éviter*

### **Erreur 1 : Recommander trop de produits différents**

Au départ, on veut recommander tout ce qu'on trouve sur Amazon. C'est contre-productif. Vos lecteurs ne savent plus qui vous êtes ni sur quoi vous vous spécialisez.

La solution : concentrez-vous sur 5 à 10 produits par mois maximum. Recommandez-les plusieurs fois, sur plusieurs plateformes.

### **Erreur 2 : Chercher la perfection avant de publier**

Beaucoup de retraités repoussent leur premier post parce qu'il n'est "pas assez bien". C'est le piège numéro 1. Un post imparfait publié vaut infiniment mieux qu'un post parfait qui reste dans votre tête.

La solution : publiez. Imparfait, c'est bien. Parfait, c'est trop tard.

### **Erreur 3 : Abandonner trop tôt**

Le deuxième mois est souvent le plus difficile. Vous avez posé les bases mais les revenus ne sont pas encore au

rendez-vous. C'est normal. C'est le moment où la plupart des gens abandonnent.

La solution : accrochez-vous jusqu'au 3ème mois. Les résultats arrivent toujours un peu après les efforts. Faites confiance au processus.

## **Erreur 4 : Oublier de vérifier ses liens affiliés**

Un lien affilié cassé ou expiré, c'est une perte sèche de commissions. Vérifiez régulièrement que vos liens fonctionnent encore — surtout dans vos anciens articles de blog.

## **Erreur 5 : Être trop commercial**

Si chaque post est une pub, les gens se désabonnent. La règle d'or : 80% de contenu de valeur pure, 20% de recommandations avec liens. On donne avant de demander.

— PARTIE BONUS 1 —

# CRÉEZ ET VENDEZ VOTRE PROPRE EBOOK AMAZON

## BONUS — CHAPITRE 1

# Pourquoi vendre votre propre ebook est la cerise sur le gâteau

*100% des ventes pour vous*

## La différence fondamentale

Affiliation Amazon : vous touchez 3% à 10% des ventes  
→ Pour 100€ de vente, vous gagnez 3 à 10€

Votre propre ebook sur Amazon KDP : vous touchez 35% à 70% des ventes → Pour un ebook à 7€, vous gagnez 2,45€ à 4,90€ PAR VENTE

Et avec votre propre ebook : vous touchez 70% sur chaque vente, 24h/24, sans rien faire de plus après la publication.

L'objectif n'est pas de remplacer l'affiliation Amazon, mais de la COMPLÉTER. Les deux ensemble forment une combinaison très puissante.

## Combien peut rapporter un ebook vendu sur Amazon KDP ?

Prix de l'ebook	Votre commission (70%)	50 ventes/mois	100 ventes/mois	200 ventes/mois
-----------------	------------------------	----------------	-----------------	-----------------

				<b>mois</b>
4,99€	3,49€	175€/mois	349€/mois	698 €/mois
7,99€	5,59€	280€/mois	559€/mois	1 118 €/mois
9,99€	6,99€	350€/mois	699€/mois	1 398 €/mois
12,99€	9,09€	455€/mois	909€/mois	1 818 €/mois

Et ces ventes se font 24h/24, même quand vous dormez, même quand vous êtes en vacances.

## **Pourquoi votre vécu de retraité est votre plus grand atout**

Vous pensez peut-être que vous n'avez rien d'intéressant à écrire. Vous avez tort.

40 ans de métier = des compétences uniques. Des passions cultivées toute une vie. Des trucs et astuces que

les jeunes ignorent. Des façons de faire qui viennent de l'expérience.

Les gens paient pour l'expérience. Et vous en avez à revendre.

*""J'ai écrit un petit guide de 60 pages sur comment faire ses travaux d'électricité soi-même en respectant les normes. Je l'ai vendu 9,99€ sur Amazon KDP. Le premier mois, j'ai fait 23 ventes. Maintenant j'en fais 80 à 100 par mois. Ça me rapporte 560€ supplémentaires chaque mois. Pour quelque chose que j'ai écrit une fois.""*

**— Roger, 70 ans, ancien électricien**

## BONUS — CHAPITRE 2

# Trouver votre idée d'ebook en 30 minutes

*Votre expertise vaut de l'or*

## Les sujets d'ebooks qui se vendent le mieux sur Amazon France

Catégorie	Exemples de titres qui vendent
Jardinage	"Le potager du retraité : cultiver ses légumes simplement après 60 ans"
Cuisine	"Les recettes de grand-mère modernisées : 50 plats traditionnels faciles"
Santé senior	"Vivre mieux après 60 ans : les habitudes simples qui changent tout"
Bricolage	"Petits travaux à la maison : le guide complet pour bricoler sans risques"
Finances retraite	"Optimiser sa retraite : les astuces pour avoir plus à la fin du mois"

Voyage	"Voyager après 60 ans : mes bons plans pour explorer le monde sereinement"
Mémoires/ Famille	"Écrire l'histoire de sa famille : guide pratique pour transmettre ses souvenirs"
Animaux	"Mon chien à la retraite : adopter et prendre soin d'un animal après 60 ans"

## La méthode des 3 questions pour trouver votre sujet parfait

Question 1 : Sur quel sujet est-ce qu'on me demande souvent conseil ?

(Vos amis, votre famille, vos voisins vous demandent quoi exactement ?)

Question 2 : Quelle compétence ai-je développée toute ma vie et que peu de gens maîtrisent autant que moi ?

(40 ans de plomberie, de jardinage, de cuisine, d'enseignement... c'est précieux.)

Question 3 : Quel problème aurais-je voulu que quelqu'un m'aide à résoudre quand j'avais 30-40 ans ?

(Ce que vous savez maintenant et que vous auriez voulu savoir avant — ça se vend très bien.)

## Valider votre idée avant d'écrire une seule ligne

Avant de vous lancer, vérifiez que votre idée a du potentiel sur Amazon :

102. Allez sur Amazon.fr → Livres → tapez votre sujet dans la recherche
103. Regardez s'il y a des livres sur ce sujet : si oui, le marché existe
104. Regardez les avis sur ces livres : les avis négatifs vous donnent des idées pour faire mieux
105. Regardez le classement : si les livres existants ont des classements raisonnables, c'est que ça se vend

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Ce soir, répondez aux 3 questions sur une feuille de papier. Choisissez votre sujet d'ebook.

Allez sur Amazon.fr Livres et validez l'idée. Notez 5 titres d'ebooks concurrents et lisez leurs avis négatifs pour savoir ce que vous pouvez faire de mieux.

## BONUS — CHAPITRE 3

# Écrire votre ebook avec l'aide de l'IA en moins d'une semaine

*ChatGPT fait 80% du travail*

## Structurer votre ebook en 1 heure avec ChatGPT

Avant d'écrire, vous avez besoin d'un plan. Demandez-le à ChatGPT :

### Prompt pour le plan

"Crée-moi le plan détaillé d'un ebook de 60 pages destiné aux retraités français sur [votre sujet]. L'ebook doit avoir une introduction, 5 à 7 chapitres principaux avec des sous-parties, des exemples pratiques, des conseils actionnables et une conclusion. Titre provisoire : [votre titre]."

ChatGPT vous sort un plan complet en 30 secondes. Adaptez-le à votre vision, ajoutez vos anecdotes personnelles, et vous avez la structure de votre ebook.

## Écrire chapitre par chapitre sans jamais rester bloqué

Une fois le plan validé, demandez à ChatGPT d'écrire chaque chapitre un par un :

### Prompt pour chaque chapitre

"Écris le chapitre 1 de mon ebook sur [sujet]. Ce chapitre s'intitule [titre du chapitre] et doit aborder : [listez les sous-parties de votre plan]. Public : retraités français, ton simple, chaleureux et pratique. 8 à 10 pages (environ 1500 mots). Inclus des exemples concrets et des conseils immédiatement applicables."

Procédez chapitre par chapitre. Pour chaque chapitre : ChatGPT écrit, vous relisez, vous personnalisez avec vos anecdotes et votre expérience, vous validez.

## La longueur idéale d'un ebook qui se vend bien

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, un ebook court se vend souvent mieux qu'un ebook très long. Les retraités veulent des informations utiles et accessibles, pas un roman.

Longueur	Pages	Avantages
Court	30-50 pages	Rapide à écrire, rapide à lire, prix 4,99-7,99€
Moyen	50-100 pages	Bon équilibre valeur/longueur, prix 7,99-12,99€
Long	100+ pages	Justifie un prix plus élevé, mais plus long à produire

Recommandation : commencez par un ebook de 50-60 pages. C'est faisable en une semaine avec ChatGPT, et c'est suffisant pour offrir une vraie valeur.

## Créer une couverture professionnelle gratuitement en 15 minutes

La couverture de votre ebook est cruciale. C'est la première chose que les gens voient sur Amazon. Une belle couverture peut doubler vos ventes.

106. Allez sur [canva.com](https://canva.com) et créez un compte gratuit

107. Dans la barre de recherche, tapez "couverture ebook" ou "book cover"

108. Choisissez un modèle qui correspond à votre thème

109. Modifiez le titre, votre nom, les couleurs et les images

110. Téléchargez en format JPG ou PNG

Canva est très intuitif — même sans expérience, vous créerez une belle couverture en 15 minutes.



### ASTUCE

Conseil de pro : regardez les couvertures des ebooks les mieux vendus dans votre catégorie sur Amazon. Inspirez-vous du style général (couleurs, typographie, mise en page) sans copier bien sûr. Ce qui vend bien dans votre catégorie, c'est souvent ce que les acheteurs reconnaissent et font confiance.

## **BONUS — CHAPITRE 4**

# **Publier votre ebook sur Amazon KDP**

*Le grand moment — tutoriel complet*

## **Créer votre compte Amazon KDP**

KDP signifie "Kindle Direct Publishing". C'est la plateforme gratuite d'Amazon pour publier des ebooks. N'importe qui peut l'utiliser.

111. Allez sur [kdp.amazon.com](https://kdp.amazon.com)
112. Connectez-vous avec votre compte Amazon habituel
113. Remplissez votre profil auteur : votre nom, votre adresse, vos informations fiscales
114. Renseignez votre RIB pour recevoir vos royalties

## **Mettre en forme votre ebook pour Amazon**

Amazon accepte plusieurs formats. Le plus simple pour vous :

- Écrivez votre ebook dans Google Docs (gratuit) ou Microsoft Word
- Téléchargez-le en format .docx
- Amazon le convertit automatiquement en format Kindle lors de l'upload

Conseils de mise en forme :

115. Utilisez des titres clairs (Titre 1, Titre 2) pour la table des matières automatique

116. Police lisible : Arial ou Times New Roman, taille 12
117. Interligne de 1,5 pour une lecture confortable
118. Ajoutez une page de titre avec votre nom et votre couverture
119. Ajoutez une table des matières en début de document

## Choisir le bon prix pour maximiser vos ventes

### La stratégie de prix gagnante

Pour toucher 70% de royalties sur Amazon KDP, votre ebook doit être tarifé entre 2,99€ et 9,99€

En dessous de 2,99€ → vous ne touchez que 35%

Au-dessus de 9,99€ → vous ne touchez que 35%

Recommandation pour démarrer : 6,99€ à 7,99€

→ Pas trop cher pour un débutant, suffisamment attractif, et vous touchez 70%

→ Soit environ 4,89€ à 5,59€ par vente

## Écrire une description qui donne envie d'acheter

La description de votre ebook sur Amazon est votre page de vente. Elle doit :

- Commencer par un problème que votre lecteur connaît ("Vous avez du mal à faire un potager rentable ?")

- Promettre une solution claire ("Dans ce guide, découvrez les 7 étapes pour...")
- Lister les bénéfices concrets (sous forme de points)
- Terminer par un appel à l'action ("Téléchargez maintenant et commencez dès aujourd'hui")

Astuce : demandez à ChatGPT de rédiger votre description en lui donnant le plan de votre ebook.

## Choisir les bons mots-clés pour apparaître dans les recherches Amazon

Amazon vous demande d'entrer 7 mots-clés lors de la publication. Ces mots-clés déterminent dans quelles recherches votre ebook apparaît.

Pour trouver les bons mots-clés :

120. Allez sur Amazon.fr Livres et tapez votre thème dans la barre de recherche
121. Notez toutes les suggestions automatiques — ce sont des vraies recherches
122. Choisissez 7 phrases de 2 à 4 mots très descriptives de votre contenu
123. Évitez les mots trop génériques ("jardinage") — préférez les phrases précises ("jardinage pour retraités", "potager facile senior")

### ✓ ACTION IMMÉDIATE

Créez votre compte Amazon KDP MAINTENANT :  
[kdp.amazon.com](https://kdp.amazon.com)

Explorez l'interface. Voyez à quel point c'est simple.

Et commencez à écrire votre plan d'ebook avec ChatGPT ce soir.

## **BONUS — CHAPITRE 5**

# **Promouvoir votre ebook pour vendre chaque jour**

*La stratégie de visibilité complète*

## **Partager votre ebook sur tous vos canaux**

Vous avez déjà une audience sur Facebook, Instagram, TikTok et votre blog. Ces canaux sont parfaits pour lancer votre ebook :

### **Plan de lancement en 21 jours**

J-3 avant la publication : Annoncez "quelque chose arrive..." sans tout révéler. Créez de l'attente.

J-1 : "Demain, je publie quelque chose que je prépare depuis des semaines. Mon premier ebook !"

Jour J : Publication + post Facebook + story Instagram + vidéo TikTok de présentation

J+2 : Partagez les premiers retours si vous en avez

J+3 : Article de blog présentant l'ebook avec un lien Amazon

J+5 : Post dans vos groupes Facebook (en respectant les règles)

J+7 : Story Instagram de rappel

## **Les promotions gratuites Amazon KDP**

Amazon KDP propose deux programmes gratuits très puissants :

124. KDP Select et Kindle Countdown Deals : réduction temporaire de prix avec mise en avant par Amazon. Générez une forte vague de ventes sur 5 jours.
125. Jours gratuits : offrez votre ebook gratuitement pendant 5 jours maximum. Paradoxalement, ça booste les ventes ensuite car ça génère des avis et améliore votre classement.

## **La stratégie ultime : recommander des produits Amazon DANS votre ebook**

C'est la combinaison parfaite : votre ebook contient des recommandations de produits Amazon avec vos liens affiliés.

Exemple : dans votre ebook "Le potager du retraité", vous recommandez naturellement :

- Un sécateur ergonomique (lien affilié)
- Un arrosoir léger (lien affilié)
- Des semences bio de qualité (lien affilié)
- Un livre de jardinage complémentaire (lien affilié)

Résultat : chaque lecteur de votre ebook est aussi un potentiel acheteur Amazon. Et les commissions s'ajoutent aux royalties de l'ebook.

**Le calcul magique**

Ebook vendu 7,99€ → vous touchez 5,59€ de royalties

+

Chaque lecteur achète en moyenne 1 produit Amazon  
recommandé à 40€ avec 8% de commission → 3,20€  
de plus

=

8,79€ par lecteur en moyenne

100 lecteurs par mois = 879€ de revenus combinés

— PARTIE BONUS 2 —

**ALLER ENCORE PLUS LOIN**

## **BONUS — CHAPITRE 6**

# **Créer une newsletter simple pour fidéliser votre audience**

*Votre liste email : votre bien le plus précieux*

## **Pourquoi une liste email vaut de l'or**

Les réseaux sociaux appartiennent à Facebook, Instagram, TikTok. Si demain ces plateformes disparaissent ou changent leurs règles, vous perdez votre audience.

Votre liste email, elle, vous appartient. Pour toujours. C'est votre actif le plus précieux à long terme.

Et une newsletter génère en moyenne 4 à 10 fois plus de clics qu'un post sur les réseaux sociaux. Les gens qui s'abonnent à votre newsletter vous font VRAIMENT confiance.

## **Créer une newsletter gratuite avec Mailchimp**

126. Allez sur [mailchimp.com](https://mailchimp.com) et créez un compte gratuit (jusqu'à 500 abonnés)
127. Créez votre "liste" (votre base d'abonnés)
128. Créez un formulaire d'inscription que vous placerez sur votre blog
129. Choisissez un modèle de newsletter parmi les dizaines disponibles
130. Rédigez votre première newsletter et envoyez-la à vos premiers abonnés

## Collecter des abonnés depuis toutes vos plateformes

- Blog : placez le formulaire d'inscription bien en vue sur chaque page
- Facebook : mentionnez votre newsletter dans vos posts et invitez vos abonnés à s'inscrire
- Instagram : ajoutez le lien d'inscription dans votre Linktree
- TikTok : mentionnez votre newsletter dans vos vidéos ("inscrivez-vous à ma newsletter, lien en bio")

## Envoyer une newsletter hebdomadaire en 30 minutes

### Structure d'une bonne newsletter

Objet : accrocheur et personnalisé (ex : "Ma découverte jardinage de la semaine 🌿")

1. UN MOT PERSO (3-4 lignes) : comment vous allez, une anecdote de votre semaine
2. LE CONSEIL DE LA SEMAINE (5-8 lignes) : une astuce pratique dans votre niche
3. MA RECOMMANDATION (3-4 lignes) : UN produit Amazon avec votre lien affilié
4. L'ARTICLE DE LA SEMAINE : le lien vers votre dernier article de blog
5. AU REVOIR : une phrase chaleureuse

Total : 200 à 350 mots. Court. Lisible. Efficace.

## BONUS — CHAPITRE 7

# Les autres plateformes d'affiliation

*Diversifier pour sécuriser*

### Au-delà d'Amazon : d'autres programmes qui paient bien

Amazon est la meilleure plateforme pour commencer. Mais une fois que vous êtes à l'aise, vous pouvez diversifier avec d'autres programmes d'affiliation :

Plateforme	Type de produits	Commission moyenne	Pour qui
Awin.com	Tout (mode, voyage, finance, maison...)	5 à 15%	Pour diversifier après 3-6 mois
Cdiscount	Électronique, maison, jardin, jouets	3 à 8%	Alternative à Amazon
Fnac.com	Livres, culture, high-tech	3 à 5%	Niche lecture et culture

Booking.com	Hôtels et hébergements	25% de la commission hôtel	Niche voyage
Tripadvisor	Activités et restaurants	50% des revenus	Niche tourisme
Rakuten	Grande variété de catégories	3 à 12%	Complément à Amazon

## Les programmes d'affiliation des grandes enseignes françaises

De nombreuses grandes enseignes françaises ont leur propre programme d'affiliation accessible via des plateformes comme Awin ou directement :

- Decathlon : parfait pour la niche sport et plein air
- Leroy Merlin : idéal pour la niche bricolage et jardinage
- La Redoute : pour la niche mode et maison
- Interflora : pour la niche fleurs et cadeaux
- SNCF : pour la niche voyage et découverte

## La règle des 2 plateformes maximum au départ

### Conseil important

Ne vous dispersez pas. Au départ, concentrez-vous uniquement sur Amazon.

Quand vous gagnez régulièrement 300€+ par mois avec Amazon, alors seulement vous ajoutez une deuxième plateforme.

Maîtriser une plateforme à fond vaut beaucoup mieux que de faire 5 plateformes en dilettante.

## CONCLUSION

# Votre retraite ne fait que commencer

*Le plus beau chapitre reste à écrire*

Vous avez lu ce guide jusqu'ici. Bravo. Vraiment.

Beaucoup de gens achètent des guides et ne les lisent jamais. Vous, vous êtes allé jusqu'au bout. Et ça, ça dit beaucoup de vous.

Maintenant, il ne reste qu'une seule chose à faire : passer à l'action.

## Récapitulatif des actions les plus importantes

### Vos 7 premières actions à faire dès aujourd'hui

- ✓ Jour 1 : Créer votre compte Amazon Partenaires (partenaires.amazon.fr)
- ✓ Jour 2 : Choisir votre niche et faire votre liste de 10 produits
- ✓ Jour 3 : Publier votre premier post Facebook avec un lien affilié
- ✓ Jour 4 : Rejoindre 5 groupes Facebook dans votre niche
- ✓ Jour 5 : Créer votre Page Facebook thématique
- ✓ Jour 6 : Créer votre compte Instagram et votre Linktree
- ✓ Jour 7 : Créer votre compte ChatGPT et générer votre premier article de blog

## La vérité que je veux vous laisser

Ce que vous allez construire avec cette méthode, c'est bien plus qu'un complément de retraite. C'est une activité qui vous passionne, qui vous connecte à des milliers de personnes, qui vous donne un sentiment d'utilité et de fierté.

Michèle, ma femme, me dit souvent que depuis que j'ai commencé, j'ai l'air 10 ans plus jeune. Je me lève avec l'envie de faire quelque chose. J'ai des projets. J'ai une raison de me connecter, de m'informer, de créer.

La retraite n'est pas une fin. C'est un commencement. Et vous venez de poser le premier pas.

*""Dans 90 jours, si vous appliquez ce guide sérieusement, vous aurez touché vos premiers euros. Dans 6 mois, vous aurez une vraie activité. Et dans un an, vous aurez peut-être le plus beau complément de retraite que vous n'auriez jamais imaginé. Mais tout commence par un seul post. Alors allez-y. Maintenant.""*

**— André Le Roux**

# ANNEXES

---

## Annexe 1 — Tableau complet des commissions Amazon par catégorie

Catégorie	Taux	Catégorie	Taux
Mode & Accessoires	10%	Beauté & Cosmétiques	10%
Cuisine & Maison	8%	Jardin & Bricolage	8%
Santé & Sport	7%	Jeux & Jouets	5%
Livres	5%	Alimentation	5%
Électronique	3%	Informatique	3%
Téléphones	3%	Vidéo & Musique	5%
Bagagerie & Voyage	6%	Auto & Moto	5%
Bébé & Puériculture	6%	Fournitures bureau	5%

## Annexe 2 — 50 idées de produits à recommander par niche

## **Jardinage (10 idées)**

- Sécateur ergonomique pour arthrose
- Arroseur automatique programmable
- Kit potager débutant avec graines et substrat
- Composteur de jardin ou de balcon
- Gants de jardinage résistants aux épines
- Support à tomates spiralé (lot)
- Terreau spécial légumes de qualité
- Serre de balcon ou mini-serre
- Seau de jardin pliable avec passoire
- Guide du potager en carrés (livre)

## **Cuisine (10 idées)**

- Mandoline avec protection coupe-doigts
- Cocotte en fonte émaillée
- Robot mixeur plongeant puissant
- Balance de cuisine numérique de précision
- Moule à cake en silicone
- Livre de recettes grand-mères modernisées
- Bocaux Le Parfait pour conserves
- Presse-agrume électrique
- Tablier de cuisine personnalisable
- Machine à pain automatique

## **Santé & Bien-être senior (10 idées)**

- Tensiomètre électronique de bras
- Bande élastique de résistance pour exercices doux
- Coussin de siège orthopédique lombaire
- Semelles orthopédiques de confort
- Lampe de luminothérapie anti-fatigue
- Carnet de santé et suivi médical

- Kit de massage et relaxation
- Bain de pieds électrique massant
- Guide de yoga doux pour séniors (livre)
- Bouillottes électriques chauffantes

### **Bricolage (10 idées)**

- Niveau laser multifonction
- Perceuse visseuse sans fil légère
- Kit d'outils complet pour débutant
- Détecteur de métaux et câbles dans les murs
- Pistolet à colle thermofusible
- Boîte à outils portable avec poignée
- Ruban de mesure rétractable rigide
- Pince multifonction de qualité
- Guide de bricolage maison pour débutants
- Lampe frontale LED rechargeable

### **Petits-enfants & Famille (10 idées)**

- Jeux de société familiaux classiques
- Puzzle en bois éducatif pour enfants
- Livre de recettes à faire avec les enfants
- Kit de peinture et dessin pour enfants
- Appareil photo instantané pour enfants
- Album photo personnalisable
- Coffret de bain moussant naturel bébé
- Livres d'histoires du soir illustrés
- Jeu de construction en bois Montessori
- Tablier enfant pour cuisiner avec mamie

## Annexe 3 — Lexique simple des termes techniques

Terme	Ce que ça veut dire simplement
Affiliation	Systeme où vous êtes payé pour recommander des produits d'une autre entreprise
Lien affilié	Adresse d'un produit Amazon avec votre identifiant personnel intégré
Commission	Pourcentage du prix de vente qu'Amazon vous verse pour chaque achat via votre lien
Niche	Thème précis sur lequel vous vous spécialisez (ex : jardinage, cuisine...)
SEO / Référencement	Techniques pour apparaître en haut des résultats Google gratuitement
Mot-clé	Ce qu'une personne tape dans Google pour trouver une information
Trafic	Nombre de visiteurs sur votre blog ou page

Taux de conversion	Pourcentage de visiteurs qui passent à l'achat
Algorithme	Formule invisible de Facebook/Google qui décide quoi montrer à qui
Reel	Vidéo courte de 15 à 60 secondes sur Facebook ou Instagram
Story	Contenu qui disparaît après 24h sur Instagram ou Facebook
Hashtag	Mot-clé précédé de # qui permet aux gens de trouver votre contenu
ChatGPT	Intelligence artificielle gratuite qui peut rédiger du texte à votre place
KDP	Kindle Direct Publishing — plateforme d'Amazon pour publier vos ebooks
Linktree	Service gratuit qui permet de mettre plusieurs liens derrière un seul
Newsletter	Email régulier envoyé à vos abonnés volontaires

Royalties	Commissions que vous touchez sur chaque vente de votre ebook
-----------	--

## Annexe 4 — Plan des 21 premiers jours résumé

Jour	Action	Durée estimée
Jour 1	Créer compte Amazon Partenaires + premier lien affilié	20 min
Jour 2	Choisir sa niche + liste de 10 produits + générer les liens	30 min
Jour 3	Optimiser profil Facebook + publier premier post affilié	30 min
Jour 4	Rejoindre 5 groupes Facebook + créer compte ChatGPT	25 min
Jour 5	Créer Page Facebook thématique + 5 premiers posts	60 min
Jour 6	Créer compte Instagram + Linktree + première story	45 min

Jour 7	Créer blog WordPress + premier article (avec ChatGPT)	90 min
--------	---	--------

## Annexe 5 — Checklist de démarrage complète

### À cocher au fur et à mesure

- Compte Amazon Partenaires créé
  - Niche choisie et notée sur papier
  - Liste de 10 produits affiliés préparée
  - 10 liens affiliés générés et sauvegardés
  - Profil Facebook optimisé (photo, bio)
  - Premier post Facebook publié
  - 5 groupes Facebook rejoints
  - Page Facebook thématique créée
  - Compte Instagram créé et optimisé
  - Linktree créé et lié à Instagram
  - Compte ChatGPT créé
  - Blog WordPress créé
  - 5 pages du blog créées
  - Premier article de blog publié
  - Compte TikTok créé (optionnel semaine 1)
  - Compte Amazon KDP créé (pour l'ebook)
  - Compte Mailchimp créé (pour la newsletter)
-

# LA RETRAITE BOOSTÉE

*Par André Le Roux — Tous droits réservés*

*Ce guide contient des liens d'affiliation Amazon. Chaque achat via ces liens nous verse une commission sans coût supplémentaire pour vous.*