

Ton guide ultime



Le KIT INSTA 2.0



Bienvenue

Moi c'est Justine !

7 ans dans le marketing et le digital pour des PME et multinationales, puis une marque de bijoux que j'ai portée avec passion pendant 3 ans. J'ai eu la chance de vivre les deux côtés : celui des grandes stratégies avec moyens illimités, et celui de l'entrepreneure solo qui se demande pourquoi son Instagram ne prend pas.

Aujourd'hui, je mets cette double expérience au service des solopreneurs qui méritent les mêmes résultats, avec des moyens plus réduits.

J'ai créé ce guide pour les entrepreneurs qui souhaitent mettre en lumière leur activité sur Instagram et qui ont besoin d'une base solide pour démarrer.

À l'intérieur tu y trouveras : toutes les étapes pour construire ta stratégie de A à Z, optimiser ton profil et une banque d'idées de contenus engageants à adapter à ton univers. L'objectif : te donner les clés pour avancer en toute autonomie et avec confiance sur Instagram."



Pour des conseils quotidiens sur insta :

Abonne-toi !



lijoo_digital



Lijoo Digital



www.lijooodigital.com



lijoo.creation@gmail.com

Sommaire



1

Établir sa stratégie

- Définir ses objectifs
- Identifier sa cible
- Clarifier son positionnement
- Définir ses piliers de contenu
- Etablir sa ligne éditoriale
- Analyser la concurrence

2

Optimiser son profil

- La photo de profil
- Le pseudo
- La bio
- Les stories à la une
- Les catégories de profil
- La grille de feed

3

Créer son contenu engageant

- 90 Idées de contenu prêts à l'emploi
- 100 Hooks adaptable à ta niche
- 100 CTA efficaces
- Des templates de posts pro

Module 1

Établir sa stratégie



Définis tes objectifs

Pourquoi définir ses objectifs sur Instagram ?

Définir tes objectifs, c'est la recette pour :

- Arrêter de publier "juste pour publier"
- Mesurer tes progrès
- Prendre les bonnes décisions
- Rester motivée en célébrant chaque victoire.
- Concentrer ton énergie sur ce qui compte vraiment

Sans objectifs clairs, tu risques de t'épuiser. Avec des objectifs SMART, chaque post devient un petit pas stratégique vers ton succès !

Pour vérifier que ton objectif soit SMART, pose-toi ces questions :

Spécifique : Quel est précisément l'objectif ?

Mesurable : Comment mesurer les progrès vers ton objectif ?

Atteignable : L'objectif est-il atteignable compte-tenu de tes ressources et contraintes ?

Réaliste : En quoi cet objectif est-il pertinent ?

Temporel : Quelle est l'échéance pour atteindre cet objectif ?

Identifie ta cible

Ton contenu doit parler à une personne précise

Plus ta cible est définie, plus ton message sera percutant et ta communauté engagée. Pour cela, tu dois créer ton avatar client (persona).

Voici comment le définir :

Démographie :

Âge, genre, localisation, profession, situation familiale, revenus

Psychologie :

Valeurs, centres d'intérêt, comportements d'achat, habitudes sur Instagram

Les questions essentielles :

- **Problématiques** : Quels sont ses défis quotidiens ? Qu'est-ce qui l'empêche de dormir ?
- **Aspirations** : Que veut-elle vraiment ? Quelle transformation cherche-t-elle ?
- **Objections** : Qu'est-ce qui pourrait la bloquer pour passer à l'action ?

Son comportement sur Instagram :

Quels comptes suit-elle ? Quel type de contenu consomme-t-elle ? Quand est-elle active ? Commente-t-elle ou observe-t-elle ?

Clarifie ton offre et ton positionnement

Qu'est-ce qui te rend unique ?

Ton positionnement, c'est la place que tu occupes dans l'esprit de ton audience. C'est ce qui fait qu'on te choisit toi.

Voici comment définir ton offre clairement :

1

La formule magique :

J'aide [ta cible] à [ta promesse] grâce à [ta solution ou ta méthode] sans [l'objection principale de ta cible].

Exemple : "J'aide les entrepreneurs à développer leur visibilité sur Instagram grâce à une stratégie de contenu sans y passer 5h par jour"

2

Ta promesse de valeur :

Quel résultat concret apportes-tu ? Quelle douleur soulages-tu ? Quel désir comble-tu ?

3

Ta différenciation :

Qu'as-tu que les autres n'ont pas ? Ton parcours, ta méthode, ton approche, ta personnalité...

4

Ton ton de voix :

Professionnel, friendly, inspirant, décalé, authentique ? Choisis 3 adjectifs qui te définissent.

Définis tes piliers de contenu

Tes piliers = tes thématiques récurrentes

Ils structurent ton contenu et permettent à ton audience de savoir à quoi s'attendre. Vise 3 à 4 piliers maximum.

Voici les 2 étapes pour construire tes piliers de contenu :

1

Brainstorme en vrac

Liste tous les sujets que tu aimerais aborder sur ton compte, sans ordre précis. Vide ton cerveau !

2

Regroupe par grandes catégories

Observe tes sujets et crée des groupes logiques. Ces groupes seront tes piliers !

Exemple pour une artisane de cosmétique :

Idées/piliers	Contenus	Répartition des posts
Produits	catalogue, promos nouvelle co ...	50%
Conseils beauté	Routines, astuces...	30%
Coulisses	sa vision, son quotidien, son atelier...	10%
Zéro déchet	sensibilisation, inspiration...	10%

Établis ta ligne éditoriale

Ta ligne éditoriale = ton identité visuelle + ton rythme

Ton identité visuelle, c'est bien plus que de "jolis posts".

C'est ce qui :

- Rend ton compte professionnel et crédible
- Permet à ton audience de te reconnaître instantanément
- Crée une expérience visuelle agréable qui donne envie de rester

Si tu as besoin d'aide pour créer une identité visuelle qui te ressemble, on peut en discuter ensemble.

Voici comment définir ton rythme de publication :

Il n'existe pas de rythme parfait universel : tout dépend de ton temps, de ton énergie et de tes objectifs. Favorise toujours un rythme réaliste et constant qu'une cadence intenable.

2 posts/semaine

Le minimum viable. Idéal si tu manques de temps : tu restes visible et active, mais la croissance est limitée (à compenser avec stories + engagement).

3 posts/semaine

Le meilleur équilibre. Le rythme le plus recommandé : visibilité, cohérence stratégique et régularité, sans t'épuiser. Durable sur le long terme.

2 posts/semaine

Un levier ponctuel. Utile au début ou lors d'un lancement pour accélérer la visibilité et tester. À utiliser temporairement, puis revenir à un rythme plus stable.

Analyse ta concurrence et inspire-toi

S'inspirer intelligemment ne signifie pas copier

Analyser la concurrence te permet d'identifier les bonnes pratiques, éviter les erreurs et trouver ton angle unique.

Voici comment faire une veille concurrentielle efficace :

1. Identifie 5-10 comptes inspirants

Dans ta niche ou des niches connexes. Regarde aussi les leaders internationaux.

2. Analyse ce qui fonctionne

Quels posts ont le plus d'engagement ? Quels formats utilisent-ils ? Quel ton ? Quelle fréquence ?

3. Identifiez les opportunités

Que font-ils tous de la même façon ? Où peux-tu apporter un angle différent ?

Pour te différencier, appuie-toi sur ce qui te rend unique : ta personnalité, ton histoire et ta vision. Ose un format original que l'on ne voit pas ailleurs et parle à une cible ultra-précise souvent négligée.

Le récap

Félicitations !

Tu as posé les fondations de ta présence sur Insta.

Checklist d'optimisation

- Objectifs SMART définis
- Avatar client détaillé
- Positionnement clair
- 3-5 piliers de contenu
- Identité visuelle cohérente
- Rythme de publication réaliste
- Veille concurrentielle effectuée

Conseil d'experte

Ta stratégie n'est pas gravée dans le marbre. Teste, observe les résultats, et ajuste au fil du temps. L'algorithme Instagram évolue constamment, ta stratégie aussi !

**Tu es maintenant prête à conquérir Instagram !
Direction le Module 2 pour optimiser ton profil.**

Module 2

Optimiser ton profil



Pourquoi optimiser ton profil Instagram ?

Ton profil, c'est ta première impression. Et sur Instagram, tu n'as que 3 secondes pour convaincre un visiteur de rester et de cliquer sur "Suivre".

En quelques secondes, un visiteur doit comprendre :

- ✓ Qui tu es (ton identité, ta personnalité)
- ✓ Ce que tu fais (ton activité, ton expertise)
- ✓ Ce qu'il y gagne (la valeur que tu apportes)
- ✓ Pourquoi te suivre (ce qui te rend unique)

✗ Si ton profil n'est pas optimisé :

- Le visiteur est confus
- Il ne comprend pas ce que tu fais
- et quitte ton profil en 2 secondes.

✓ Si ton profil est optimisé :

- Le visiteur comprend instantanément ta valeur
- Il explore tes contenus
- et clique sur "Suivre" !

Photo de profil, pseudo & nom de compte

Ta photo de profil :

C'est la première chose qu'on voit ! Elle doit être reconnaissable instantanément, même en miniature.

Tu as le choix entre mettre ton logo ou ton visage :

- **Ton logo** : idéal pour les grandes marques, les sites e-commerces etc, il renforce l'identité de marque.
- **Ton visage** : idéal si ton activité est construite autour de toi. Ça crée une connexion humaine

Ton pseudo (@nomducompte) :

Il doit être simple à retenir et à trouver !

Bons exemples :



- @julie.graphiste
- @latelierdecharlotte
- @paulinedigital



À éviter :

- @ju_li_e_2024_officiel
- @xxbusiness_queenxx
- @sarah8374

Ton nom de compte (en gras)

Celui à côté de ta photo. Mine d'or pour le SEO Instagram !

La formule magique : [PRÉNOM/MARQUE] + [MÉTIER] + [NICHE]

Exemples :

- Marie | Coach Business pour Entrepreneures
- Sophie | Graphiste Branding et Identité Visuelle
- Julie | Community Manager Instagram

Ta bio Insta

150 caractères pour convaincre !

Ta bio, c'est ton pitch express. Elle doit être ultra-claire, donner envie de te suivre et inciter à l'action. Chaque mot compte !

Voici comment rédiger ta bio optimisée :

Ligne 1 : Qui tu aides (ta cible) et comment ?

Ligne 2 : Tes preuves/réussites

Ligne 3 : Appel à l'action (CTA)

Exemple pour un restaurateur :

🍴 On régale les gourmands avec une cuisine maison
+1 000 clients satisfaits | Avis 5★

📍 Réserve ta table

✓ Les bons réflexes

- Émojis pour aérer
- Sauts de ligne
- Mots-clés
- Chiffres concrets
- CTA clair

✗ À éviter

- Trop de hashtags
- Texte pavé
- Jargon compliqué
- Pas de CTA
- Bio vague

Astuce : ton lien en bio doit être ton unique lien cliquable !
Utilise un outil comme Linktree, pour centraliser plusieurs liens
(site, freebie, offres, réseaux...).

Tes stories à la une

C'est ta vitrine permanente.

Les stories à la une restent visibles en permanence sur ton profil. Elles permettent aux visiteurs de découvrir ton univers, même après 24h.

Pourquoi c'est essentiel ?

- Présenter ton univers : Qui tu es, ton histoire, tes valeurs, tes coulisses
- Mettre en avant tes offres : Services, produits, tarifs, témoignages clients
- Partager de la valeur : Tutoriels, conseils, FAQ, ressources gratuites

Y a-t-il un ordre stratégique ?

Place en premier ce que tu veux que ton visiteur voie en priorité

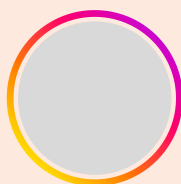
Comment faire ?

Crée des covers personnalisées avec tes couleurs et typographies avec Canva.

Voici des exemples de stories épinglées :



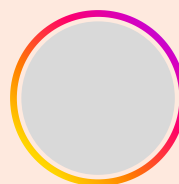
Qui suis-je



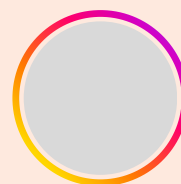
Mes offres



Avis



F.A.Q



Contact

Ou encore :

- À propos,
- Mes services, Mes créations...
- Témoignages, Vos retours, Mes résultats...
- Freebies, Coulisses, Tips...
- Infos pratiques, Horaires, Réserver,...

Ton profil professionnel

Mettre ton compte en "profil professionnel" est indispensable.

Pourquoi c'est essentiel ?

- Accès aux statistiques Instagram (vues, engagement, démographie...)
- Possibilité de faire de la publicité
- Boutons d'action personnalisés (Email, Téléphone, Réserver...)
- Catégorie d'activité visible

Voici ta To Do List pour avoir un profil pro :



Choisis la bonne catégorie d'activité.

Cette catégorie apparaît sous ton nom de compte.



Ajoute tes coordonnées.

Email, téléphone, adresse... Ces infos créent des boutons d'action rapides : "Envoyer un email", "Appeler", "Itinéraire".



Personnalise ton bouton d'action.

Choisis parmi : Réserver, Commander, Contacter, S'inscrire...

Attention à la confidentialité :

Tu peux masquer certaines infos si tu ne veux pas qu'elles apparaissent publiquement. À toi de décider ce qui est stratégique !

Ton feed

Ton feed c'est ton portfolio visuel, fais en sorte qu'il soit harmonieux

Pourquoi soigner ton feed ?

- Première impression. En 3 sec, ton visiteur juge si ton contenu lui plaît visuellement
- Profil cohérent. Un feed harmonieux montre que tu es pro et organisé
- Reflet de ton identité : Ton feed raconte visuellement ton univers
- Donne envie de rester : Un joli feed attire plus d'abonnés

Voici comment créer un feed harmonieux :

1

Choisis une palette de 3-5 couleurs qui reviennent régulièrement

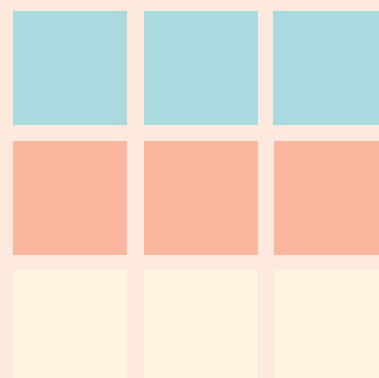
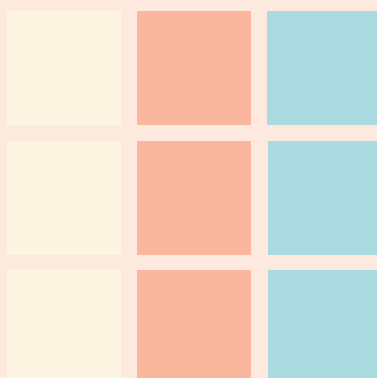
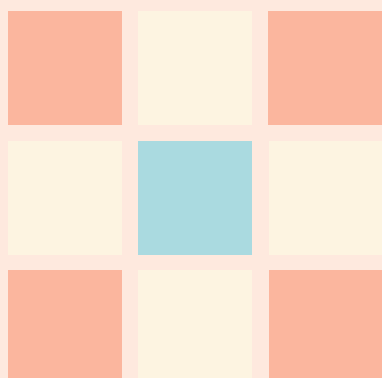
2

Alterne tes types de contenus (photo, texte coloré, carrousel...)

3

Les 9 premiers posts représentent ta vitrine, assure-toi qu'ils représentent bien ton identité.

Des exemples :



Le récap

Bravo !

Ton profil est maintenant une machine à convertir !

Checklist d'optimisation

- Photo de profil pro et reconnaissable
- Pseudo simple et mémorable
- Nom de compte optimisé SEO
- Bio claire avec CTA
- Lien en bio configuré
- 5-7 stories à la une créées
- Profil professionnel activé
- Coordonnées renseignées
- Grille de feed cohérente

Test final :

Demande à 3 personnes de regarder ton profil 10 secondes :

- Qu'est-ce que je fais ?
- Pour qui je le fais ?
- Qu'est-ce qui me rend unique ?

Si elles ne savent pas répondre clairement, ajuste ton profil !

Module 3

Créer son contenu engageant



Créer du contenu engageant

Dans ce module, tu vas accéder à une banque de contenu complète, pensée pour t'aider à publier de façon stratégique, régulière et efficace, sans partir d'une page blanche.

Comment utiliser cette banque ?

Pioche selon tes besoins :

Tu n'es pas obligée de suivre l'ordre ! Choisis les idées qui résonnent avec ton audience du moment.

Adapte à ton univers :

Chaque idée est adaptable pour différents métiers. Inspire-toi et personnalise avec ta touche unique !

Mixe les objectifs :

Les idées sont réparties selon 4 objectifs clés :

- **Éduquer** : Apporter de la valeur, partager ton expertise
- **Inspirer** : Motiver, créer de l'émotion, partager ta vision
- **Divertir** : Créer du lien, amuser, humaniser ta marque
- **Vendre** : Présenter tes offres, convertir

Varie les formats :

Alterne entre Reels, Carrousels, Posts simples et Stories pour maximiser ta portée et ton engagement..

Planifie à l'avance:

Dédie 2-3h pour créer plusieurs posts d'un coup et programmer sur toute la semaine.

Ta banque de contenu

Bienvenue dans ta banque de contenu prêt à l'emploi !

Tu as du mal à trouver des idées de posts ? Tu passes des heures à réfléchir à quoi publier ? Ce module est fait pour toi ! Voici 90 idées de contenu adaptables à TOUTES les niches, prêtes à être déclinées selon ton activité

Comment utiliser cette banque ?

Pioche selon tes besoins :

Tu n'es pas obligée de suivre l'ordre ! Choisis les idées qui résonnent ton audience du moment.

Adapte à ton univers :

Chaque idée adaptable pour différents métiers. Inspire-toi et personnalise avec ta touche unique !

Mixe les objectifs :

Les idées sont réparties selon 4 objectifs clés :

- **Éduquer** : Apporter de la valeur, partager ton expertise
- **Inspirer** : Motiver, créer de l'émotion, partager ta vision
- **Divertir** : Créer du lien, amuser, humaniser ta marque
- **Vendre** : Présenter tes offres, convertir

Varie les formats :

Alterne entre Reels, Carrousels, Posts simples et Stories pour maximiser ta portée et ton engagement..

Planifie à l'avance:

Dédie 2-3h pour créer plusieurs posts d'un coup et programmer sur toute la semaine.

Thématique 1 : Contenu éducatif (40 idées)

Idée 1 : Les 3 erreurs les plus fréquentes dans ton domaine

Exemples :

- Coiffeur : "3 erreurs qui abîment tes cheveux colorés"
- Pâtissier : "3 erreurs à éviter quand tu fais une pâte à choux"
- Plombier : "3 erreurs qui causent 90% des fuites chez toi"
- Esthéticienne : "3 erreurs qui ruinent ton soin visage à la maison"

Accroches :

- Stop ! Tu fais peut-être ces erreurs sans le savoir...
- Ces 3 erreurs peuvent tout gâcher (et pourtant tout le monde les fait).
- J'ai vu trop de gens faire cette erreur... Voici comment l'éviter.

Idée 2 : Un terme technique expliqué simplement

Exemples :

- Coiffeur : "C'est quoi la différence entre balayage, ombré et tie and dye ?"
- Électricien : "Disjoncteur vs différentiel : on t'explique tout"
- Boulanger : "Levure vs levain : quelle différence ?"
- Tatoueur : "Qu'est-ce qu'un flash tattoo ?"

Accroches :

- Tu as toujours voulu savoir mais tu n'osais pas demander...
- Petit cours express pour briller en société
- On démystifie le jargon professionnel !

Idée 3 : Tutoriel rapide (30 secondes à 1 minute)

Exemples :

- Coiffeur : "Comment faire un chignon en 30 secondes"
- Café : "Comment faire mousser ton lait comme un barista"
- Maçon : "Comment reboucher un trou dans un mur proprement"
- Esthéticienne : "Ma technique de massage visage anti-rides"

Accroches :

- Tuto express : sauvegarde ce post !
- En 30 secondes chrono, tu vas devenir pro
- Mon astuce de pro que j'apprends à tous mes clients

Idée 4 : Mythe vs Réalité dans ton secteur

Exemples :

- Nutritionniste : "Mythe : Le gras fait grossir / Réalité : ..."
- Garagiste : "Mythe : Changer l'huile tous les 5000km / Réalité : ..."
- Toilettier : "Mythe : Tous les chiens doivent être tondu l'été / Réalité : ..."
- Architecte : "Mythe : Une extension coûte une fortune / Réalité : ..."

Accroches :

- On casse un mythe aujourd'hui
- Arrête de croire ça ! Voici la vérité...
- Mythe ou réalité ? La réponse va te surprendre

Thématique 1 : Contenu éducatif (40 idées)

La suite :

Idée 5 : Comment choisir [ton produit/service] ?

Exemples :

- Fleuriste : "Comment choisir ton bouquet selon l'occasion"
- Opticien : "Comment choisir la forme de lunettes selon ton visage"
- Carreleur : "Comment choisir le bon carrelage pour ta salle de bain"
- Traiteur : "Comment choisir ton menu de mariage en 5 étapes"

Accroches :

- Tu hésites ? Voici mon guide complet
- Les 5 critères à considérer avant d'acheter
- Ne te trompe plus ! Mon guide pour bien choisir

Idée 6 : Ta routine/ton processus de A à Z

Exemples :

- Esthéticienne : "Ma routine soin visage du soir en 5 étapes"
- Paysagiste : "Mon processus complet pour créer ton jardin de rêve"
- Boulanger : "De la farine au pain : les 8 étapes de fabrication"
- Coach : "Ma méthode en 6 étapes pour atteindre tes objectifs"

Accroches :

- Suis-moi dans les coulisses de mon processus
- De A à Z : voici comment je fais
- Mon process complet pour un résultat parfait

Idée 7 : FAQ - Réponds à une question fréquente

Exemples :

- Tatoueur : "Est-ce que ça fait vraiment mal ?"
- Déménageur : "Combien de temps à l'avance faut-il réserver ?"
- Restaurant : "Pourquoi nos prix ont augmenté ?"
- Coiffeur : "Combien de temps dure une couleur ?"

Accroches :

- La question qu'on me pose 10 fois par semaine...
- Tu te poses cette question ? Voici ma réponse
- FAQ du jour : réponse claire et honnête

Idée 8 : Démonte une idée reçue

Exemples :

- Vétérinaire : "Non, les chats ne retombent pas toujours sur leurs pattes"
- Plombier : "Non, tu ne dois PAS mettre du liquide vaisselle dans tes canalisations"
- Photographe : "Non, un bon appareil ne fait pas un bon photographe"
- Pâtissier : "Non, le chocolat ne provoque pas l'acné"

Accroches :

- Il est temps de rétablir la vérité
- Combien de fois je vais devoir le répéter...
- Cette idée reçue m'énerve au plus haut point !

Thématique 1 : Contenu éducatif (40 idées)

La suite :

- Checklist pratique pour tes clients
- Tendances actuelles dans ton secteur
- Comparaison de deux options/techniques
- Ce que tu dois savoir avant de [action]
- Le calendrier/timing idéal pour ton service
- Les signes qu'il est temps de [faire ton service]
- Budget moyen et ce qui influence le prix
- Astuces pour entretenir/prolonger la durée de vie
- Les questions à poser avant de choisir un professionnel
- Tes conseils pour préparer le rendez-vous
- La science/l'histoire derrière ton métier
- Cas d'étude : problème rencontré et solution apportée
- Les alternatives moins chères/premium
- Les normes/règlementations dans ton secteur
- Ton matériel/tes produits favoris avec lien d'affiliation
- Problème fréquent et DIY pour le régler soi-même
- Décryptage d'une technique complexe
- Les questions que tu devrais te poser avant d'acheter
- Ton top 5 des ressources gratuites
- Timeline réaliste d'un projet type
- Ton process de création étape par étape
- Ce que tu ne dois JAMAIS faire
- Lexique des finitions/niveaux de qualité
- Saisonnalité dans ton métier
- Les garanties/assurances dans ton produit/service
- Analyse d'un projet raté et ce que tu en as appris
- Démarche éco-responsable dans ton métier
- Les certifications/formations dans ton domaine
- Accessibilité de ton service (PMR, budget, etc.)
- Prévisions/futur de ton industrie
- Avant/Après d'une de tes réalisations
- Les outils/produits indispensables de ton métier

Thématique 2 : Coulisses et authenticité (20 idées)

Idée 1 : Une journée type dans ton quotidien

Exemples :

- Boulanger : "Ma journée qui commence à 3h du matin"
- Vétérinaire : "24h dans la vie d'une véto"
- Fleuriste : "Ma journée la veille de la Saint-Valentin"
- Plombier : "Une journée dans mes bottes : 5 interventions"

Accroches :

- Suis-moi pendant 24h dans mon quotidien
- À quoi ressemble vraiment ma journée de travail
- Spoiler : c'est pas toujours glamour !

Idée 2 : Ton espace de travail/atelier

Exemples :

- Céramiste : "Visite guidée de mon atelier"
- Graphiste : "Mon setup de travail à domicile"
- Coiffeur : "Les coulisses de mon salon"
- Pâtissier : "Ma cuisine professionnelle"

Accroches :

- Bienvenue dans mon antre créatif
- Petit tour dans mon espace de travail
- C'est ici que la magie opère

Idée 3 : Ton parcours/pourquoi tu as choisi ce métier

Exemples :

Tous métiers : "Comment je suis devenu(e) [métier]"

- "Pourquoi j'ai tout quitté pour devenir [métier]"
- "Mon parcours atypique jusqu'ici"
- "De [ancien métier] à [métier actuel] : mon histoire"

Accroches :

- Mon histoire que je partage rarement
- Pourquoi j'ai choisi ce métier (et pourquoi je ne regrette rien)
- Le jour où j'ai décidé de tout changer

Idée 4 : Ton équipe/tes collaborateurs

Exemples :

- Restaurant : "Présentation de toute la brigade"
- Salon de coiffure : "Meet the team : portraits de mes collègues"
- BTP : "Mon équipe de choc qui m'accompagne"
- Café : "Qui se cache derrière le comptoir ?"

Accroches :

- Les visages derrière ton expérience chez nous
- Mon équipe de dingues que j'adore
- Sans eux, rien ne serait possible

Thématique 2 : Inspirer (20 idées)

Idée 1 : Une journée type dans ton quotidien

Exemples :

- Boulanger : "Ma journée qui commence à 3h du matin"
- Vétérinaire : "24h dans la vie d'une véto"
- Fleuriste : "Ma journée la veille de la Saint-Valentin"
- Plombier : "Une journée dans mes bottes : 5 interventions"

Accroches :

- Suis-moi pendant 24h dans mon quotidien
- À quoi ressemble vraiment ma journée de travail
- Spoiler : c'est pas toujours glamour !

Idée 2 : Ton espace de travail/atelier

Exemples :

- Céramiste : "Visite guidée de mon atelier"
- Graphiste : "Mon setup de travail à domicile"
- Coiffeur : "Les coulisses de mon salon"
- Pâtissier : "Ma cuisine professionnelle"

Accroches :

- Bienvenue dans mon antre créatif
- Petit tour dans mon espace de travail
- C'est ici que la magie opère

Idée 3 : Ton parcours/pourquoi tu as choisi ce métier

Exemples :

Tous métiers : "Comment je suis devenu(e) [métier]"

- "Pourquoi j'ai tout quitté pour devenir [métier]"
- "Mon parcours atypique jusqu'ici"
- "De [ancien métier] à [métier actuel] : mon histoire"

Accroches :

- Mon histoire que je partage rarement
- Pourquoi j'ai choisi ce métier (et pourquoi je ne regrette rien)
- Le jour où j'ai décidé de tout changer

Idée 4 : Ton équipe/tes collaborateurs

Exemples :

- Restaurant : "Présentation de toute la brigade"
- Salon de coiffure : "Meet the team : portraits de mes collègues"
- BTP : "Mon équipe de choc qui m'accompagne"
- Café : "Qui se cache derrière le comptoir ?"

Accroches :

- Les visages derrière ton expérience chez nous
- Mon équipe de dingues que j'adore
- Sans eux, rien ne serait possible

Thématique 2 : Coulisse et authenticité (20 idées)

La suite :

- Les ratés/bloopers
- Ce que tu fais quand tu ne travailles pas
- Préparation d'une commande spéciale/projet custom
- Ta playlist/musique de travail
- Tes fournisseurs/partenaires locaux
- Ton premier [jour/client/projet]
- Ce qui te passionne dans ton métier
- Les défis de ton métier (avec humour)
- Ta routine matinale avant d'ouvrir
- Tes rituels/superstitions de travail
- Ce que les clients ne voient pas
- Ton évolution depuis tes débuts
- Tes investissements/achats pro récents
- Tes valeurs professionnelles
- Moment de fierté récent
- Ton client/projet de rêve

Thématique 3 : Divertir (10 idées)

Idée 1 : Sondage/Question à ton audience

Exemples :

- Coiffeur : "Team cheveux longs ou courts ?"
- Café : "Ton café préféré ? Espresso, cappuccino ou latte ?"
- Restaurant : "Quel plat on devrait ajouter à la carte ?"
- Tatoueur : "Couleur ou noir & blanc ?"

Accroches :

- À toi de voter !
- Dis-moi tout en commentaire
- Quelle team es-tu ?

Idée 2 : This or That (choix entre 2 options)

Exemples :

- Pâtissier : "Chocolat ou vanille ?"
- Coiffeur : "Brushing ou naturel ?"
- Photographe : "Coucher de soleil ou lever de soleil ?"
- Restaurant : "Sucré ou salé ?"

Accroches :

- Le match ultime : choisis ton camp !
- This or that : réponds en commentaire
- Impossible de choisir ? Moi non plus !

Idée 3 : Devine le prix/résultat

Exemples :

- Tous métiers : "Devine le prix de cette réalisation"
- "Combien d'heures pour faire ça ?"
- "Quel était le problème initial ? (avant/après)"
- "Devine les ingrédients de cette recette"

Accroches :

- Jeu : À ton avis, combien ça coûte ?
- Celui qui devine gagne... mon respect !
- Fais ta meilleure estimation en commentaire

Idée 4 : Partage d'avis client/témoignage

Exemples (tous métiers) :

- Ce message de Marie m'a ému(e)
- Vos retours qui me font chaud au cœur
- Témoignage du jour
- Ce que mes clients disent de moi

Accroches :

- Les visages derrière ton expérience chez nous
- Mon équipe de dingues que j'adore
- Sans eux, rien ne serait possible

Thématique 3 : Divertir (10 idées)

La suite :

- Ask Me Anything (session questions/réponses)
- Célébration d'un anniversaire
- Concours/Jeu avec lots à gagner
- Caption this (légende cette photo)
- Tag quelqu'un qui...
- Vrai ou Faux sur ton métier
- Behind the scenes d'un projet client
- Sondage sur tes futurs produits/services

Thématique 4 : Vendre (20 idées)

Idée 1 : Présentation d'un produit/service phare

Exemples :

- Coiffeur : "Notre soin signature qui transforme tes cheveux"
- Restaurant : "Notre plat emblématique que tout le monde adore"
- Esthéticienne : "Le soin anti-âge qui cartonne chez nous"
- Menuisier : "Notre best-seller : la bibliothèque sur-mesure"

Accroches :

- Notre pépite que tu dois absolument essayer
- Le service le plus demandé (et tu vas comprendre pourquoi)
- Notre star incontestée

Idée 2 : Offre limitée / Promotion flash

Exemples tous métiers :

- -20% sur [service] jusqu'à dimanche
- Offre spéciale : 3 pour le prix de 2
- Flash sale : 24h seulement
- Promo de la semaine sur nos best-sellers

Accroches :

- Plus que 48h pour profiter de cette offre !
- Flash sale : Dépêche-toi avant que ça parte
- Offre limitée qui ne reviendra pas de sitôt

Idée 3 : Nouveauté / Lancement de produit

Exemples :

- Pâtissier : "Notre nouvelle création : la tarte citron-basilic"
- Coiffeur : "Nouveau service : Le botox capillaire"
- Café : "Nouvelle boisson de saison disponible maintenant"
- Créatrice : "Ma nouvelle collection vient de sortir"

Accroches :

- Nouveauté exclusive : Sois parmi les premiers à l'essayer
- Ça y est, c'est enfin dispo
- La nouveauté que vous attendiez tant

Idée 4 : Les bénéfices concrets de ton offre

Exemples (tous métiers) :

- Coach sportif : "3 mois avec moi = -10kg et une nouvelle énergie"
- Plombier : "Notre intervention = 10 ans de tranquillité garantie"
- Esthéticienne : "Ce soin = peau visiblement plus jeune en 1 séance"
- Photographe : "Des souvenirs immortalisés pour toute une vie"

Accroches :

- Voici exactement ce que tu vas obtenir
- Les résultats concrets que tu peux attendre
- Ce qui change vraiment après [ton service]

Thématique 4 : Vendre (20 idées)

La suite

- Témoignage client avec résultat chiffré
- Les places limitées disponibles
- Pack / Formule avantageuse
- Réponse aux objections principales
- Réponse aux objections principales
- Le processus de réservation simplifié
- Garantie / Assurance qualité
- Les erreurs coûteuses à éviter
- Cadeau / Bon cadeau
- Démonstration vidéo du résultat
- Le coût de l'inaction
- Offre pour les nouveaux clients
- Programme de fidélité / Parrainage
- Réservation prioritaire / Accès anticipé

100 Hooks adaptables à ta niche

Sur Instagram, ton contenu ne se joue pas à la qualité de ton visuel... mais aux 3 premières secondes.

Le hook, c'est l'accroche : la première phrase, le premier visuel ou la première idée qui capte l'attention et donne envie de rester. Sans hook, même le meilleur contenu passe inaperçu. Avec un bon hook, ton message est vu, lu et retenu.

Un hook efficace permet de :

- arrêter le scroll
- susciter la curiosité
- créer une connexion immédiate avec ton audience
- augmenter le temps de visionnage, les interactions et la portée
- donner envie de consommer la suite de ton contenu

Le hook ne vend pas ton contenu, il vend l'idée de rester

Les hooks que tu vas découvrir ici sont pensés pour :

- provoquer une émotion (curiosité, surprise, urgence)
- positionner ton expertise
- s'adapter facilement à ton univers, ton offre et ton ton

Tu peux les utiliser pour :

- tes Reels
- tes carrousels
- tes stories
- tes légendes

Voici la liste :

ÉDUCATIF : expertise, conseils, méthodes

- Tu fais encore cette erreur avec [X] ?
- Voici pourquoi tu galères encore avec [X].
- La bonne façon de faire [X] (et personne ne te l'explique).
- Si tu veux réussir [X], commence par ça.
- Le conseil que personne ne te donne quand tu [X].
- Tu perds du temps avec [X] sans t'en rendre compte.
- Ce détail change tout quand tu fais [X].
- Arrête de faire [X] comme ça.
- Voilà pourquoi [X] ne donne pas les résultats que tu veux.
- La différence entre bien faire [X] et mal le faire.
- Ce que tu dois absolument savoir avant de [X].
- La méthode simple pour améliorer [X].
- Tu fais [X] au mauvais moment.
- Pourquoi [X] est plus important que tu ne le crois.
- Le point clé que tout le monde oublie avec [X].
- Comment éviter les erreurs classiques avec [X].
- Ce que je recommande toujours avant de [X].
- Le minimum à maîtriser pour réussir [X].
- Voilà comment je fais [X] efficacement.
- Si [X] te semble compliqué, lis ça.

PROMOTIONNEL : offre, service, avis

- Tu cherches quelqu'un pour t'aider avec [X] ?
- Et si je m'occupais de [X] pour toi ?
- Mes clients me contactent souvent pour [X].
- Voilà ce que mes clients disent après avoir testé [X].
- Tu veux enfin des résultats avec [X] ?
- J'aide mes clients à [X] sans stress.
- Ce service est fait pour toi si tu veux [X].
- Marre de galérer avec [X] ? J'ai la solution.
- Avant / après : le résultat après [X].
- Ce client hésitait... aujourd'hui il a réussi à [X].
- Tu veux un accompagnement pour [X] ?
- Voilà comment je peux t'aider à [X].
- Ils m'ont fait confiance pour [X].
- Le retour client qui résume parfaitement [X].
- Si [X] est ta priorité, on peut en parler.
- Tu n'as plus à gérer [X] seul(e).
- Ce que tu gagnes quand tu me confies [X].
- Une place s'est libérée pour [X].
- Tu veux des résultats concrets avec [X] ?
- Prêt(e) à passer à l'action pour [X] ?

INSPIRANT : motivation, vision, projection

- Tu crois que t'es le seul à [X] ?
- Ce que j'aurais aimé savoir avant de [X].
- Tout change le jour où tu décides de [X].
- Si j'ai réussi à [X], toi aussi tu peux.
- Personne ne commence en sachant comment [X].
- Tu n'as pas besoin d'être parfait pour [X].
- Le plus dur avec [X], c'est de commencer.
- Un jour, tu remercieras la personne que tu étais quand tu as décidé de [X].
- Arrête de douter de toi quand il s'agit de [X].
- Tu es plus proche de [X] que tu ne le penses.
- Chaque étape compte quand tu fais [X].
- Ce n'est pas un échec, c'est une étape vers [X].
- Ose faire [X], même imparfaitement.
- Le déclic arrive souvent après avoir raté [X].
- Tu n'as pas besoin de tout savoir pour [X].
- Ce que tu fais aujourd'hui prépare ton futur avec [X].
- Si tu attends le bon moment pour [X], tu vas attendre longtemps.
- Fais confiance au processus de [X].
- Tu mérites des résultats quand tu fais [X].
- Commencer [X] est déjà une victoire.

DIVERTISSANT : humour, tendances, légèreté

- Dis-moi que tu galères avec [X] sans me dire que tu galères avec [X].
- Quand tu penses avoir compris [X]... mais non.
- Moi avant [X] / moi après [X].
- Si [X] était facile, tout le monde le ferait.
- Cette tête quand [X] ne se passe pas comme prévu.
- On en parle de ceux qui pensent que [X] est simple ?
- POV : tu essaies de gérer [X].
- Le moment où tu regrettes d'avoir accepté de [X].
- Ceux qui font [X] se reconnaîtront.
- Quand un client te parle de [X].
- Attends la fin si toi aussi tu fais [X].
- Personne : ... / Moi quand je dois [X] :
- Le vrai combat quand tu fais [X].
- Si tu fais [X], ce post est pour toi.
- Cette situation arrive toujours quand tu [X].
- On a tous déjà fait cette erreur avec [X].
- Le mythe autour de [X].
- Qui peut s'identifier à [X] ?
- La réalité de [X] vs ce que les gens imaginent.
- Spoiler : [X] ne se passe jamais comme prévu.

100 CTA pour convertir

Le CTA signifie Call To Action

Tu peux capter l'attention avec un bon hook, apporter de la valeur... mais si tu ne dis pas à ton audience quoi faire ensuite, elle passe à autre chose. Le CTA est une invitation à agir.

Tu peux utiliser les CTA pour :

- inviter à commenter
- encourager à s'abonner
- déclencher des messages privés
- inciter à sauvegarder ou partager
- diriger vers une offre ou une ressource

Un bon CTA donne une seule action claire. Pas dix.

Voici comment utiliser ces CTA efficacement :

1 contenu = 1 objectif principal

- Place ton CTA au bon moment (fin, milieu ou même dès le début selon le format)
- Teste différentes formulations
- Observe ce qui génère le plus de réponses et d'interactions

Les CTA sont un levier puissant quand ils sont bien utilisés. Ils ne demandent pas plus d'effort... juste plus de clarté.

Voici la liste :

ÉDUCATIF : expertise, conseils, méthodes

- Sauvegarde ce post pour plus tard
- Teste ça et dis-moi si ça fonctionne
- Applique ce conseil dès aujourd'hui
- Note ce point quelque part
- Essaie à ta prochaine [X]
- Mets ça en pratique cette semaine
- Compare avec ta façon de faire
- Dis-moi si tu faisais différemment
- Pose ta question en commentaire
- Sauvegarde si tu veux progresser
- Relis ce post avant de [X]
- Garde cette info sous le coude
- Dis-moi ce qui t'a surpris
- Tu veux un exemple concret ?
- Dis-moi ton niveau avec ça
- Teste et reviens me dire
- Apprends-en plus au prochain post
- Mets en place une chose aujourd'hui
- Commente "ok" si c'est clair
- Partage à quelqu'un qui débute
- Dis-moi si tu veux la suite
- Observe ce que ça change
- Essaie pendant 7 jours
- Prends 2 minutes pour appliquer
- Fais-le avant d'oublier

PROMOTIONNEL : offre, service, avis

- Écris-moi en message privé
- Envoie "INFO" en DM
- Clique sur le lien en bio
- Réserve ton créneau
- Parlons de ton projet
- Dis-moi si ça t'intéresse
- Demande plus d'infos
- Prends rendez-vous maintenant
- Passe à l'étape suivante
- Découvre l'offre complète
- Profite-en tant que c'est dispo
- Contacte-moi aujourd'hui
- Fais ta demande maintenant
- Rejoins mes clients
- Lance-toi avec un accompagnement
- Ne reste pas bloqué(e)
- Transforme ça en résultats
- Fais-toi aider
- C'est le bon moment
- Une place est encore dispo
- Dispo en DM pour t'expliquer
- Clique pour en savoir plus
- On en parle ?
- Commence maintenant
- Passe à l'action aujourd'hui

INSPIRANT : motivation, vision, projection

- Garde ce message en tête
- Sauvegarde pour les jours de doute
- Mets un ❤️ si ça te parle
- Tu n'es pas seul(e)
- Crois en toi aujourd'hui
- Fais un petit pas de plus
- Commente si tu te reconnais
- Écris "j'y vais" en commentaire
- Partage à quelqu'un qui en a besoin
- Rappelle-toi pourquoi tu as commencé
- Ose passer à l'action
- Ne lâche rien
- Continue, même doucement
- Reviens lire ça plus tard
- Fais-le à ton rythme
- Tu es capable de plus que tu crois
- Laisse un 🔥 si tu es motivé(e)
- Dis-moi où tu en es
- On avance ensemble
- Garde confiance
- Fais-le pour toi
- Un pas suffit aujourd'hui
- Prends 10 secondes pour y penser
- Tu vas y arriver
- C'est ton moment

DIVERTISSANT : humour, tendances, légèreté

- Avoue que ça t'est déjà arrivé 😊
- Mets un 😂 si c'est toi
- Dis-moi que je ne suis pas seul(e)
- Like si tu te reconnais
- Team oui ou team non ?
- Réponds avec un emoji
- Identifie quelqu'un concerné
- Envoie ça à ton collègue
- Tape deux fois sur l'écran ❤️
- Dis-moi la vérité 😏
- On est d'accord ou pas ?
- Commente "tellement vrai"
- Partage en story
- Vote en commentaire
- Fais tourner à quelqu'un
- Regarde jusqu'à la fin
- Dis-moi que tu fais pareil
- Tu t'es reconnu(e) ?
- Laisse un 👍
- Qui peut s'identifier ?
- Avoue 🙄
- Ça mérite un like non ?
- En vrai, c'est toi
- Réaction honnête en commentaire
- On en parle ou pas

Tu as les clés

A toi de jouer !

Instagram n'a plus de secrets pour toi.



Maintenant, deux options :

Laisser tes nouvelles connaissances prendre la poussière
ou les appliquer dès aujourd'hui ?

Ta première action (dans les 24h) :

- Définir tes objectifs
- Identifier ta cible et ton positionnement
- Définir ses piliers de contenu
- Etablir sa ligne éditoriale
- Optimiser ton profil

N'oublie pas :

L'algorithme favorise ceux qui agissent. Pas besoin d'être parfait. Juste d'être constant.

Tu veux aller plus loin?

J'ai ce qu'il te faut !

Le Coup de Pep's

Ton image manque d'impact ?

- Stratégie de marque
- Identité visuelle

Le pack Vitaminé

Idéal pour ceux qui veulent communiquer efficacement :

- Stratégie de marque
- Identité visuelle
- 2 supports de com'

Le pack Signature

Ta marque clé en main :

- Stratégie de marque
- Boost Insta
- Suivi sur 3 mois

**Je réserve mon
appel découverte**