

Maîtrise Instagram 2026

STRATÉGIE

FORMATS

ORGANISATION

ACTIONS CONCRÈTES



Made with **GAMMA**

A la fin de cette masterclass

- Pourquoi tes contenus ne sont pas poussés par l'algorithme ?
- Pourquoi tu n'es pas suggéré ?
- Pourquoi tu as la sensation de travailler dans le vide et pédaler dans la semoule ?
- Un plan d'action clair
- Une opportunité si tu veux aller plus loin

Pour qui ?

- Tu es une "petite entreprise", Solopreneur.e déjà installée ou en cours d'installation. Et tu t'es reconverti.e.
- Tu souhaites utiliser Instagram pour développer ton entreprise mais tu n'y comprends rien du tout
- Instagram a beaucoup changé et tu te sens un peu perdu.

Pour qui ?

- Tu es une "petite entreprise", Solopreneur.e déjà installée ou en cours d'installation. Et tu t'es reconverti.e.
- Tu souhaites utiliser Instagram pour développer ton entreprise mais tu n'y comprends rien du tout
- Instagram a beaucoup changé et tu te sens un peu perdu.

Tu souhaites :

- utiliser les réseaux sociaux de manière éthique pour ton entreprise
- créer du lien avec tes abonnés, fédérer une communauté autour de ton message
- être focus sur tes clients et pas ton nombre de vues

Voici les 10 réseaux sociaux les plus utilisés par 2026

1. Facebook (70,2 % des internautes)
2. WhatsApp (66,1 %)
3. Instagram (55,4 %)
4. Messenger (51,3 %)
5. YouTube (45,5 %)
6. TikTok (38,3 %)
7. Snapchat (37,8 %)
8. Pinterest (27,9 %)
9. iMessage (24,9 %)
10. LinkedIn (23 %)

La plateforme compte plus de **3 milliards d'utilisateurs actifs**

3eme réseau le plus utilisé en France en 2026

Tes futurs clients sont sur Instagram



QUI SUIS-JE ?

Delphine Meyer

Social media manager & formatrice digitale - fondatrice de **Comm' pour toi** (2020).

Tu me connais déjà sans me connaître...

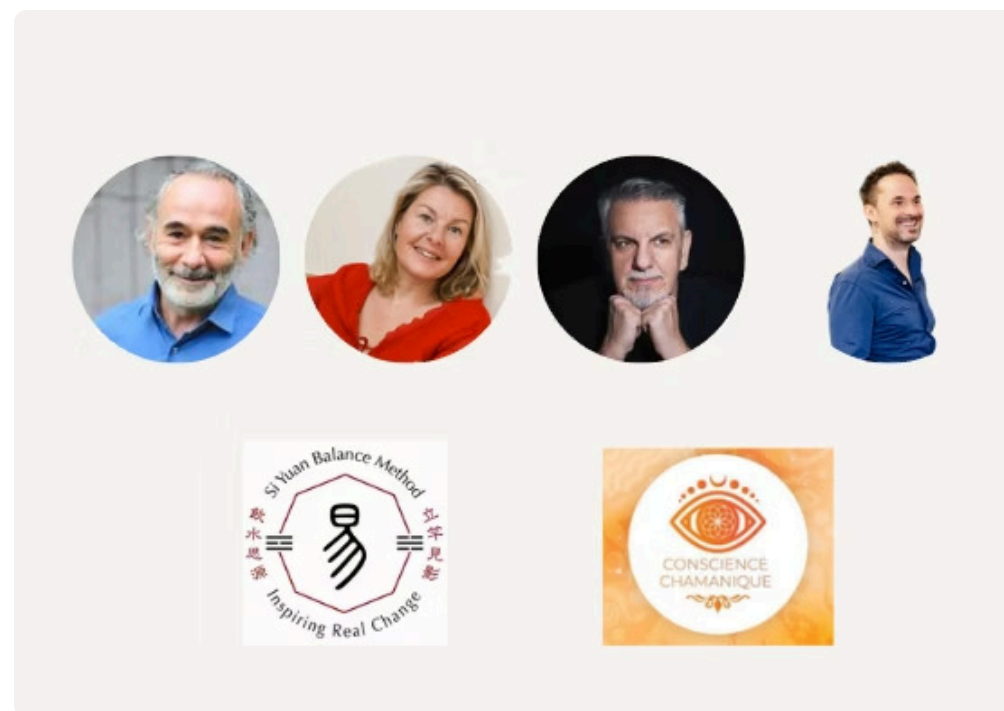


QUI SUIS-JE ?

Delphine Meyer

Social media manager & formatrice digitale — fondatrice de **Comm' pour toi** (2020).

Tu me connais déjà sans me connaître...



J'ai accompagné

+ de 100 entrepreneurs.es dont certains ont commencé de zéro : ont trouvé leurs premiers clients et sont toujours actifs

LÉLIE DE LANCEY AKA LA CHAMANE DES COULEURS



"Lorsque j'ai démarré mon entreprise, **je ne connaissais rien aux réseaux.**

J'ai apprécié **l'éthique et la pertinence** des partages de Delphine. Elle m'a transmis **les bases d'une communication** axée sur l'authenticité et fourni une **multitude d'outils pour me rendre autonome.**

Delphine m'a aidé à passer d'une communication mentale à une communication de cœur. Je me suis **sentie en confiance** dans son univers qui allie **professionnalisme et bienveillance.**

Si tu souhaites gagner en visibilité en mettant **en valeur l'âme de ton entreprise**, je te recommande Delphine."



STÉPHANIE ADAM

"Delphine est très pédagogue et **sait expliquer clairement les choses** qui peuvent paraître compliquées.

J'ai suivi différentes formations avec Delphine et cela m'a permis de vraiment **prendre en main mes différents réseaux sociaux**, mais aussi en mettre en place les newsletter, l'emailing, les tunnels de vente dans **un temps assez court** !

Et surtout je suis **maintenant autonome** pour ces différentes tâches, ce qui est appréciable quand on ne peut pas / ne veut pas sous-traiter.

Merci beaucoup pour ton accompagnement, **ta bonne humeur** et aussi tes bons conseils !"



5,0 ★★★★★ (24 avis)

Sandrine qui a trouvé ses premières clients

Dominique qui ne comprenait rien à la technique

et n'arrivait pas à vendre

Gislène qui dans un contexte économique et social compliqué a quand même rempli

ces ateliers en ligne et stage

Nathalie qui a trouvé des clientes

pour sa nouvelles offres



JE ME SUIS AUSSI RECONVERTIE

15 ans infirmière. Blogueuse depuis 2007.

En 2016, je me reconvertis comme thérapeute, j'ai lancé mon business en étant maman solo. Première année : la cata. **Je me crame pour des résultats très bof.**

J'étais anti marketing : je me tourne vers le storytelling et l'humain. C'est de là que naît la Stratégie Humaine.

2017 : je me forme, je mets en place une stratégie, je triple mon CA. Et en fin 2017 je commence à travailler avec Arnaud Riou.

2020 : je crée Comm' pour toi en mars 2020

Sur le terrain

Je gère des comptes au quotidien

Formatrice

Mon but : te rendre autonome

Aujourd'hui...

- Tu ne sais pas **par quoi commencer**
- Tu passes **trois heures** sur Canva
- Tu publies **au feeling**, quand tu peux
- Tu n'as **pas de résultats**, tu culpabilises
- Ta comm' **c'est lourd**, cela devient une obligation et **tu n'as aucun plaisir**
- Tu perds ta motivation et tu finis par te dire : *"c'est pas pour moi"*

C'est normal car :

1

On te vend encore du rêve :
ce n'est pas la norme

2

Tu es bombardé de
contenu, et d'infos
différentes

3

Ton cerveau est dopaminé :
tu ne mets pas ton focus
au bon endroit

Maitrise Instagram 2026

STRATÉGIE

FORMATS


ORGANISATION

ACTIONS CONCRÈTES



Instagram = le nouveau Google

Il y a 3 ans, Instagram fonctionnait comme un réseau classique. Aujourd'hui, c'est un **moteur de recherche sémantique et visuel**. Les gens tapent des mots, des questions, des besoins - exactement comme sur Google.

 **Test à faire maintenant :** Tape ton activité dans la barre de recherche Instagram. Ces suggestions sont exactement les mots-clés à utiliser dans ta bio et tes publications.

L'IA analyse tout

Ta bio, tes légendes, tes visuels - pour montrer ton contenu aux bonnes personnes

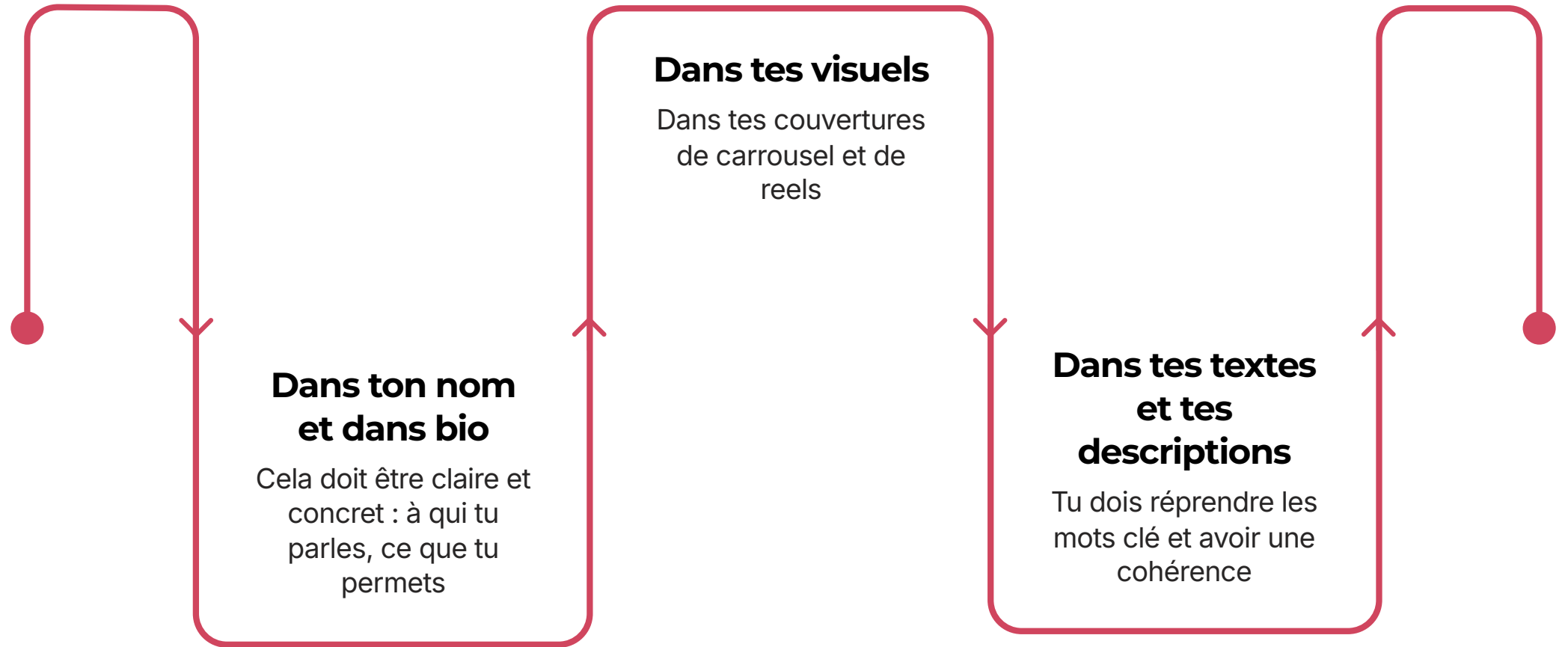
Mots-clés > Hashtags

3 à 5 hashtags ciblés valent mieux que 30 hashtags génériques

Micro-communauté

La croissance vient de l'engagement, pas de la diffusion de masse

Où placer tes mots-clés ?



Ta photo de profil : un visage souriant, bien éclairé, haute résolution. Les gens s'abonnent à une personne - pas à un logo.



La rétention prime sur les likes

L'algorithme ne compte plus les j'aime. Ce qui l'intéresse : **le temps passé avec ton contenu.**

Signal de pause

S'arrêter quelques secondes
= signal d'intérêt enregistré



Vues répétées

Un Reel regardé deux fois =
signal très fort, diffusion
amplifiée

Les partages et republications

Le signal le plus fort



Les enregistrements

Montrent la valeur et l'intérêt



Règle absolue : Si +50 % de tes spectateurs quittent ton Reel dans les 3 premières secondes, Instagram arrête de le diffuser. L'accroche est l'élément le plus important.

Signal d'Engagement	Poids Algorithmique (Estimé)	Fonction Stratégique	Impact sur la Croissance
Enregistrements (Saves)	Très Élevé	Utilité et Valeur durable	Favorise la recommandation Explore
Partages (Shares)	Très Élevé	Viralité et Résonance	Augmente la portée hors abonnés
Temps de Visionnage (Watch Time)	Élevé	Rétention et Intérêt	Améliore le classement du flux
Commentaires Significatifs	Moyen	Preuve Sociale	Renforce le score de confiance
Mentions J'aime (Likes)	Faible	Satisfaction Basique	Signal de base de performance

Reels & Carrousels



Reels - Acquisition et visibilité

- 2x plus d'impressions que les autres formats
- L'authenticité prime sur la perfection
- Valeur actionnable en moins de 60 secondes
- Accroche percutante dans les 3 premières secondes



Carrousels - Engagement & Conversion

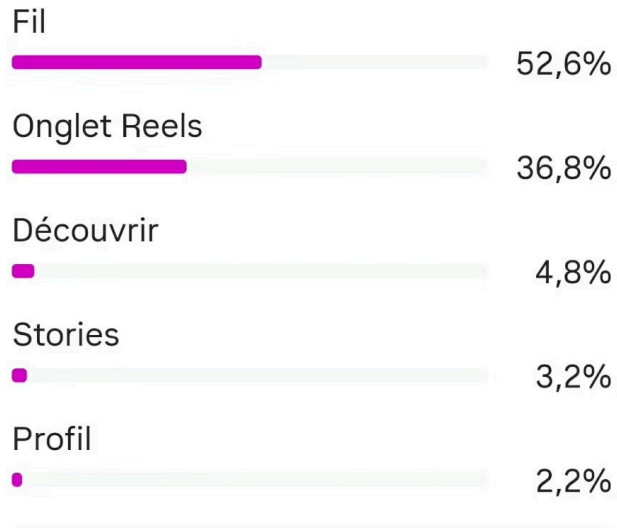
- 1,4x plus d'engagement que les posts simples (Hootsuite 2024)
- Structure : Problème → Étapes → CTA
- Guides, erreurs à éviter, listes pratiques
- Astuce : ajoute de la musique → éligible à l'onglet Reels

📌 **Rythme réaliste** : 3 à 4 publications par semaine suffisent. La régularité imparfaite bat toujours l'intensité éphémère.

Vues au fil du temps



Principales sources de vues



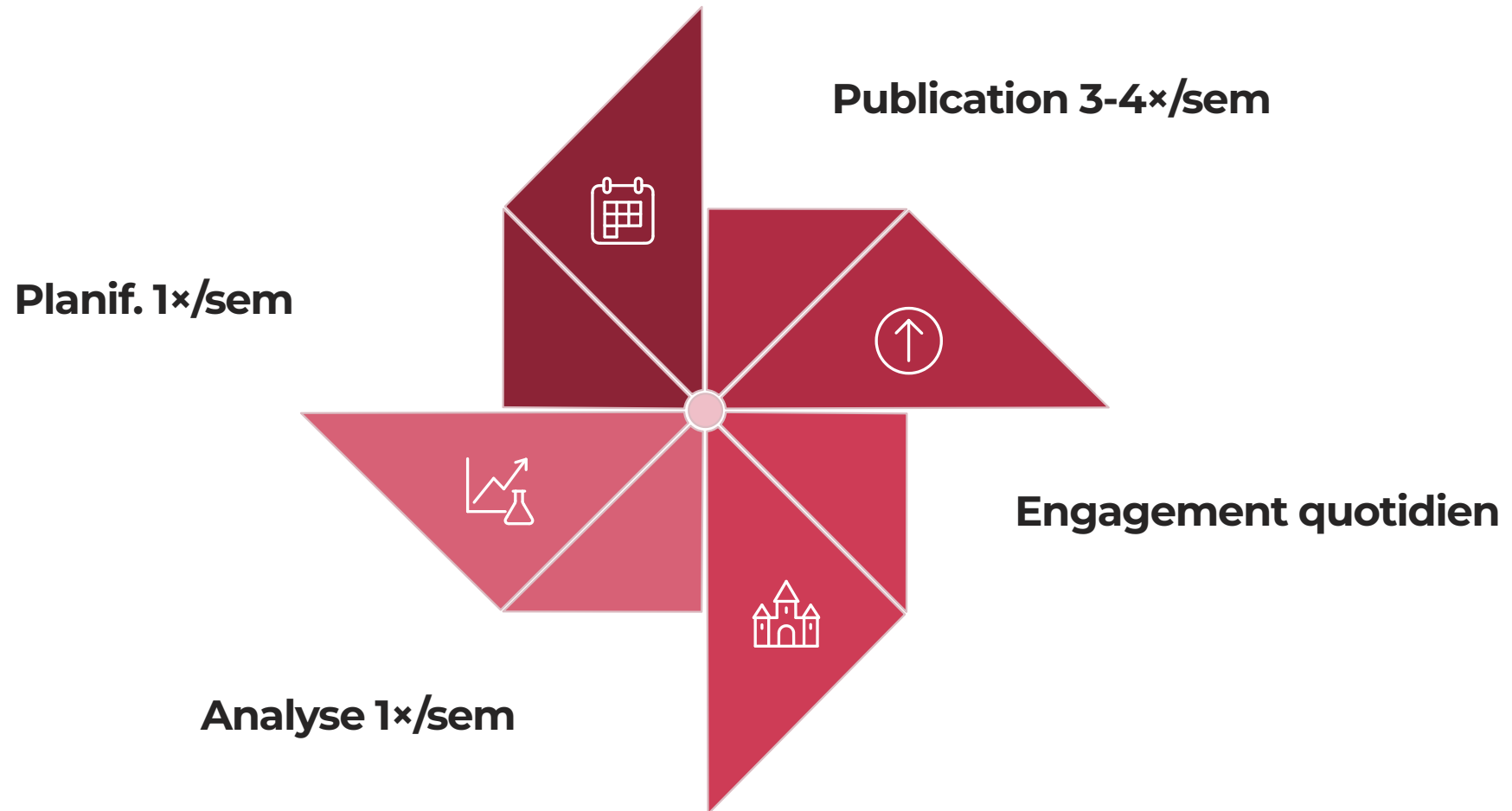
← Statistiques du r... :



Taux de contenu ignoré

Taux de contenu ignoré pour ce reel 56,2 %

Ta feuille de route - semaine type



📄 🏆 **Règle d'or** : Un compte qui publie 3x/semaine avec une vraie stratégie dépasse toujours un compte qui publie tous les jours sans direction puis s'arrête par épuisement.

L'engagement sortant

Soit active/actif sur Instagram ! L'algorithme le prend en compte.

1

Commente avec intention

Plus de 4 mots, quelque chose qui apporte une perspective ou pose une question. Un commentaire de qualité donne envie d'aller voir qui tu es.

2

Utilise les DMs

Réponds à une Story qui t'a touché.
Remercie quelqu'un pour un conseil.
Soit humain.e. C'est là que se créent les vraies connexions.

3

Réponds à tes commentaires rapidement

Idéalement dans la première heure.
C'est un signal fort pour l'algorithme, et un vrai respect pour les personnes qui s'arrêtent sur ton contenu.

L'authenticité est le nouveau luxe

En 2026, l'algorithme n'est plus un ennemi à combattre. **C'est un partenaire à comprendre.** Et ce partenaire a une particularité : il ne récompense pas les raccourcis, les stratégies artificielles ou les hacks de croissance rapide. Il récompense la durabilité et la valeur durable que tu apportes à ta communauté.

Ta croissance la plus solide ne viendra pas d'un Reel viral.
Elle viendra de la confiance que tu construis.

L'authenticité est le nouveau luxe

Concrètement

Les comptes qui progressent le plus (= *trouver des clients*) aujourd'hui ne sont pas forcément ceux qui publient le plus, ni ceux qui ont le meilleur équipement, ni ceux qui suivent chaque nouvelle tendance. Ce sont ceux qui ont compris que chaque publication doit répondre à un vrai besoin, résoudre un vrai problème, ou créer un vrai lien.

Bâtir ta marque

C'est ça, bâtir une marque. Pas seulement un auditoire.

La différence entre les deux est simple : un auditoire regarde. Une communauté agit. Elle partage, elle recommande, elle achète - parce qu'elle te fait confiance. Et cette confiance, **aucun algorithme ni aucune IA ne peut la créer à ta place.** C'est toi qui la construis, avec ce que tu choisis de montrer, de dire et d'offrir.

Les 3 blocages qui freinent tes ventes

1

Le flou

Ton message est trop large, ta proposition de valeur ne percute pas. Résultat : des abonnés qui ne se sentent pas concernés, ou des touristes - et encore moins prêts à acheter.

2

L'épuisement technique

Tu passes 3h sur un seul post. Tu réinventes la roue à chaque fois. L'énergie qui devrait aller à ton business s'épuise dans la technique.

3

L'absence de tunnel

Sans parcours abonné clair, sans appel à l'action cohérent, sans stratégie DM- les gens apprécient ce que tu fais, mais ils ne passent pas à l'action.

Comprendre ≠ faire. La plupart des entrepreneures qui ne progressent pas ne manquent pas d'informations. Elles **manquent d'une structure** pour passer de la théorie à la pratique.



LA VISIBILITÉ SEULE NE SUFFIT PAS.

Le vrai problème, ce n'est pas de savoir qu'il faut faire des Reels ou des carrousels..

Le vrai problème, c'est de réussir à l'appliquer concrètement sur ton compte, **sans que ça te prenne 3h par jour** et sans que tu te sentes paumée derrière ton écran.

Si tu as l'impression de pédaler dans la semoule, ce n'est pas un manque de talent. Ce n'est pas un manque de motivation. **Tu n'as pas la bonne structure.**

La plupart des entrepreneures abordent les réseaux sociaux **au feeling**. Elles publient quand **l'inspiration est là**, s'épuisent quand les résultats ne suivent pas, et finissent par ne plus avoir envie d'ouvrir l'application.

Ce n'est pas une fatalité. C'est juste le signe qu'il est temps de changer d'approche.

Ce système, ça s'apprend. Et une fois en place, tout devient plus simple.



C'EST EXACTEMENT POUR ÇA QUE J'AI CRÉÉ MA FORMATION :

"Développer son entreprise grâce à Facebook et Instagram".



C'EST EXACTEMENT POUR ÇA QUE J'AI CRÉÉ MA FORMATION :

"Développer son entreprise grâce à Facebook et Instagram".

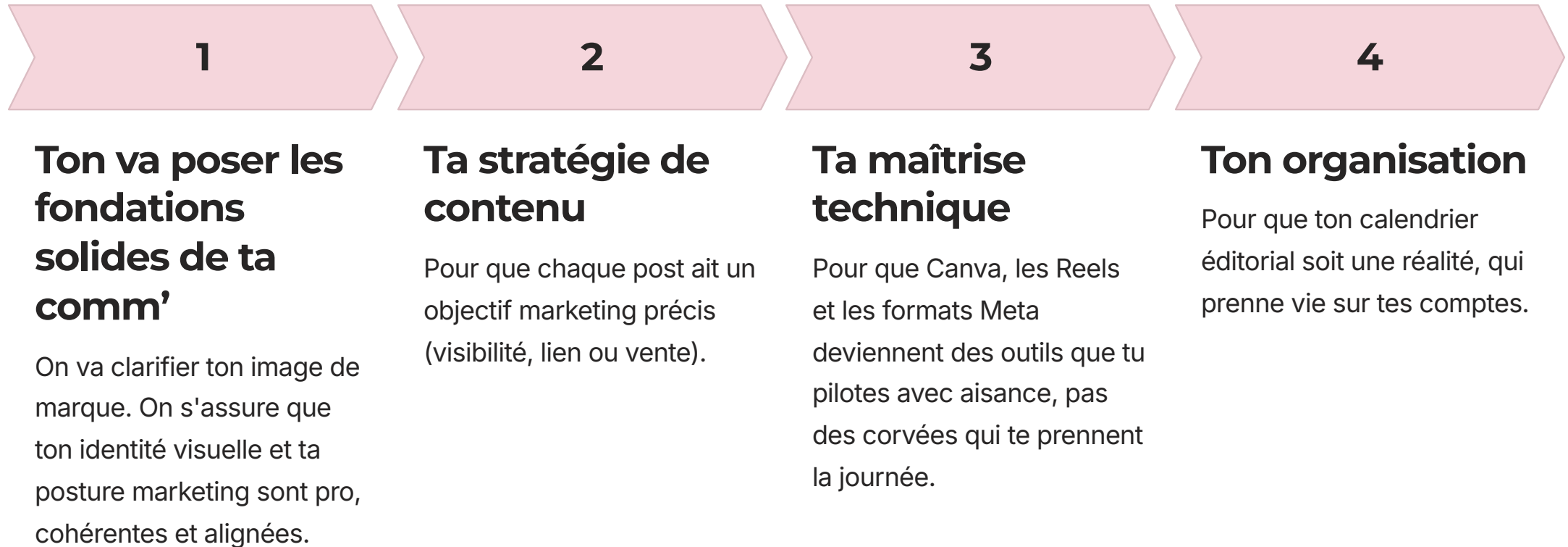
Ce n'est pas un coaching où on discute de tes doutes.

C'est une formation de **20 heures en individuelle** où on se retrouse les manches.

On va passer ta comm' à la moulinette pour que tu repartes avec un système d'acquisition qui tourne.

On ne va pas attendre que l'inspiration ou que tes clients tombent du ciel.

On va construire ton infrastructure :

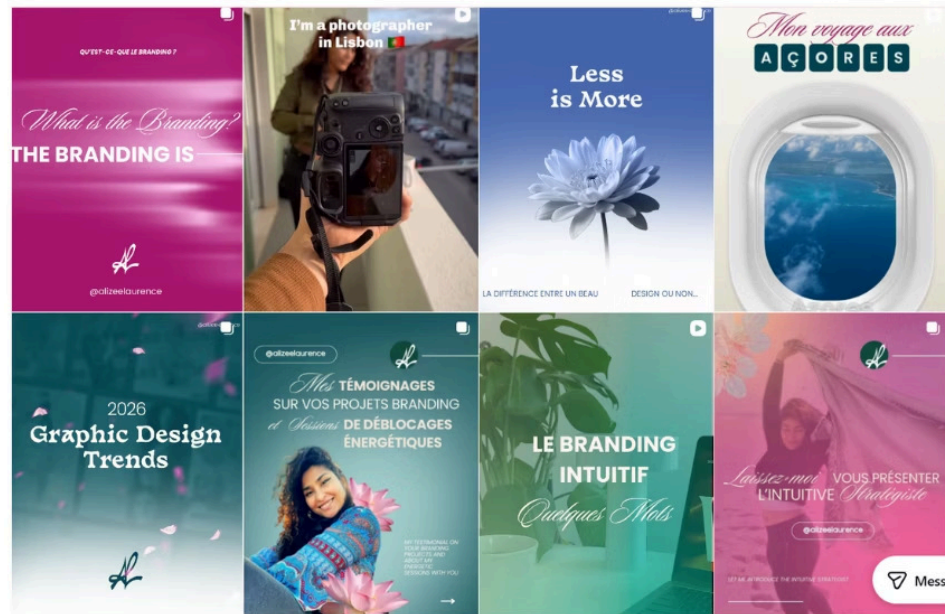
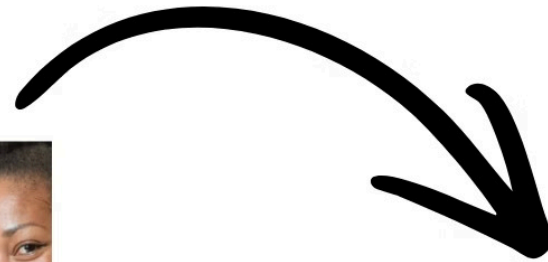


En 20 heures, on ne se contente pas de "parler" de théorie,

On l'applique CONCRÈTEMENT à ton business.

Tu repars avec une image de marque forte, un message précis et un système qui tourne.

Alizee Laurence - Graphiste

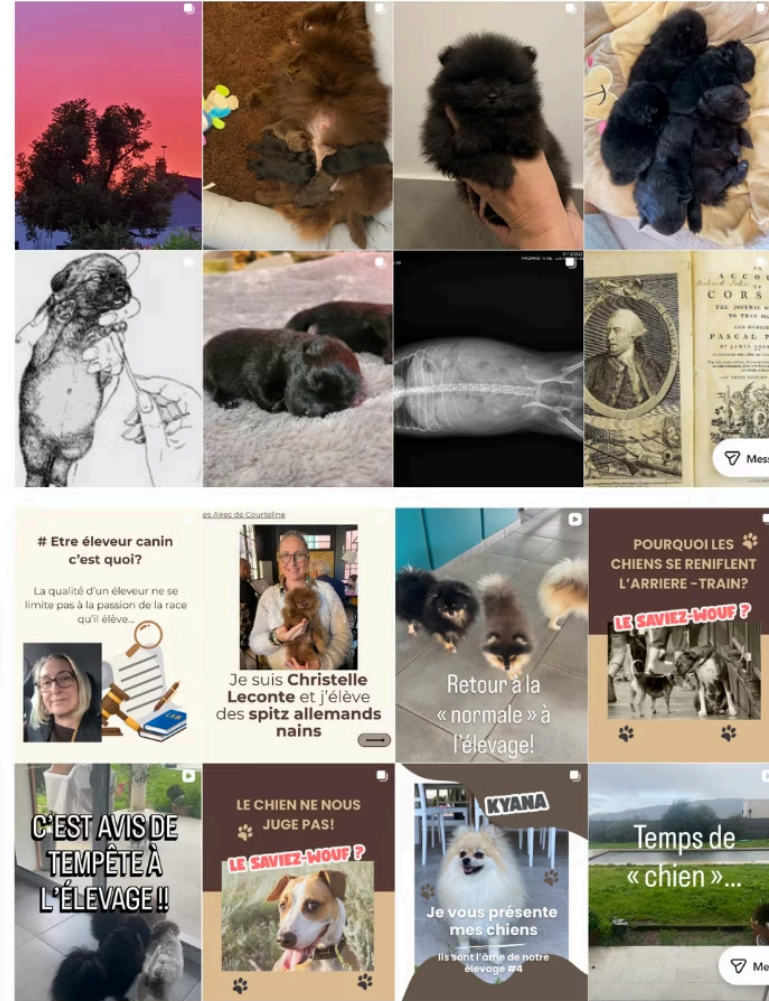


Christelle- Les aires de Courtelines -Elevage Spitz Allemand Nain

“Totale novice en communication et réseaux sociaux, Delphine a su me guider pour trouver mon image de marque spécifique à ma niche.

Extrêmement pédagogue et très à l'écoute de mes besoins, je vous conseille fortement de suivre cette formation à ses côtés.”

Merci Delphine





1500 € TTC

(financement personnel)

20 h de formation en individuel,

soit en visio, soit en présentiel (Hérault/Gard)

Tu peux payer en 3 fois

Possibilité de prise en charge OPCO (pas CPF)

- En partie ou totalité

BONUS SPECIAL MASTERCLASS :

- L'ESPACE NOTION DU "SYSTEME"
- STORYBOOSTER
- MES MODELES
- MES PROMPTS

PRENDS RENDEZ-VOUS AVEC MOI

MERCI



Moi, je te propose une troisième voie. La voie du milieu.

Je suis Social Media Manager. Le terrain, c'est mon quotidien.

Mais je suis aussi une formatrice, avec une vraie ingénierie pédagogique.

Mon but, ce n'est pas de te montrer que je suis forte, c'est de te transmettre les outils pour que tu acquiers des compétences.

Je vais être très franche avec toi. Tu as plusieurs possibilités

D'un côté, les gros centres de formation. Ils ont l'ingénierie pédagogique. C'est très scolaire, très "Niveau 1 / Niveau 2".

Ils ont la théorie, mais ils ne sont pas sur le terrain.

Ils t'apprennent à utiliser Instagram comme on apprend l'histoire-géo. Ils ne vendent rien sur les réseaux, comment pourraient-ils t'apprendre à le faire ?

De l'autre, les coachs "Gourous". Ils sont excellents en marketing pour se vendre eux-mêmes. Ils te montrent des captures d'écran de leurs 10 000 € par mois, ils te font rêver, mais ils n'ont aucune pédagogie.

Tu achètes leur méthode, tu te retrouves seule face à des vidéos vides, et trois mois après, tu as perdu ton argent et tu n'as toujours pas de clients.

Ce qui est possible

Avec une bonne compréhension des réseaux et une stratégie claire

- De 300 à +100 000 abonnés YouTube en 3 ans
- Newsletters avec des taux d'ouverture réguliers à +50% (pics à 75%)
- +10 000 abonnés mail en 6 mois
- Lancements à 5 et 6 chiffres
- 94% de remplissage au Grand Rex
- +6 000 participants aux webinaires
- x6 sur le trafic venant des réseaux
- De 5 à 15 inscrits en formation
- De 5 à 30+ nouveaux inscrits newsletter par mois, sans pub
- Des séminaires complets à chaque fois

A titre personnel :

- De 7 000€ à 21 000€ de CA en 1 an
- Jusqu'à 50 000€ de CA annuel
- Maman solo. 10 ans à mon compte. Sans salariat.

(La reconversion, ça marche. Vraiment.)