



ANDREW MURPHY
ONLINE

IA • TUNNELS • AUTOMATISATION • FORMATION
RÉSEAUX SOCIAUX • TRAFIC • PUBLICITÉ • MARKETING AFFILIÉ
FRANÇAIS • ANGLAIS

GUIDE PRATIQUE 2026

Le Guide Essentiel des Réseaux Sociaux

pour Entrepreneurs

Le cadre complet d'AMO pour configurer vos profils, créer du contenu ciblé et bâtir une présence sociale qui soutient une croissance réelle de votre entreprise.

CONFIGUREZ. CRÉEZ. CONNECTEZ.

Six guides de configuration de plateformes, une stratégie de contenu, un calendrier de sept jours, un processus de réutilisation, la publicité payante et des listes de vérification de lancement.

andrewmurphy.online/fr

Andrew Murphy Online | Systèmes IA bilingues pour une croissance plus intelligente



01 | CONFIGURATION DU PROFIL

Créez des profils qui convertissent

Utilisez les conseils de configuration exacts de la page Réseaux Sociaux d'AMO pour créer une présence professionnelle, reconnaissable et orientée vers l'action.



Facebook

CONFIGURATION DU PROFIL

Spécifications des images

- Photo de profil — 180 × 180 px
- Photo de couverture — 820 × 312 px
- Zone sécurisée — 640 × 312 px
- Image de publication — 1200 × 630 px
- Couverture vidéo — 820 × 462 px

Bio de la page et section À propos

- **Description courte** — qui vous aidez, comment, et le résultat
- **Nom d'utilisateur** — utilisez le même identifiant partout
- **Site Web** — dirigez vers votre page de capture de prospects principale
- **Catégorie** — Créateur numérique ou Entrepreneur
- **Bouton d'appel à l'action** — Inscription ou En savoir plus
- **Publication épinglée** — guide gratuit, meilleure vidéo, ou ressource à plus forte valeur



Instagram

CONFIGURATION DU PROFIL

Spécifications des images

- Photo de profil — 320 × 320 px
- Publication carrée — 1080 × 1080 px
- Publication portrait — 1080 × 1350 px
- Reels / Stories — 1080 × 1920 px
- Couverture de story à la une — 1080 × 1920 px

Optimisation du profil

- **Ligne de bio 1** — ce que vous faites et votre expertise
- **Ligne de bio 2** — qui vous aidez et le résultat
- **Ligne de bio 3** — preuve, avantage ou preuve sociale
- **Ligne de bio 4** — un appel à l'action vers le lien de bio
- **Type de compte** — Entreprise ou Créateur
- **À la une** — À propos, Guide gratuit, Outils IA, Témoignages, Astuces



01 | CONFIGURATION DU PROFIL

Créez des profils qui convertissent

Utilisez les conseils de configuration exacts de la page Réseaux Sociaux d'AMO pour créer une présence professionnelle, reconnaissable et orientée vers l'action.

LinkedIn

CONFIGURATION DU PROFIL

Spécifications des images

- Photo de profil — 400 × 400 px
- Bannière d'arrière-plan — 1584 × 396 px
- Image de publication — 1200 × 627 px
- Couverture d'article — 1920 × 1080 px

Optimisation du profil

- **Titre** — qui vous aidez, ce que vous offrez, votre spécialité
- **À propos** — à la première personne avec une accroche forte
- **À la une** — aimant à prospects, article, page de service, témoignage
- **Expérience** — services et mots-clés recherchables
- **Compétences** — ajoutez au moins cinq compétences importantes
- **Recommandations** — deux ou trois recommandations précises
- **URL personnalisée** — courte, claire, professionnelle

TikTok

CONFIGURATION DU PROFIL

Spécifications des images

- Photo de profil — 200 × 200 px
- Utilisez 800 × 800 px pour plus de clarté
- Vidéo portrait — 1080 × 1920 px
- Vidéo paysage — 1920 × 1080 px
- Miniature — 1080 × 1920 px

Optimisation du profil

- **Bio** — sujet, audience ou résultat, de façon concise
- **Émojis** — un ou deux émojis pertinents seulement
- **Lien de bio** — page de capture ou offre principale
- **Type de compte** — Entreprise pour les statistiques et les publicités
- **Vidéos épinglées** — présentation, astuce utile, aimant à prospects



01 | CONFIGURATION DU PROFIL

Créez des profils qui convertissent

Utilisez les conseils de configuration exacts de la page Réseaux Sociaux d'AMO pour créer une présence professionnelle, reconnaissable et orientée vers l'action.

YouTube

CONFIGURATION DU PROFIL

Spécifications des images

- Icône de chaîne — 800 × 800 px
- Bannière de chaîne — 2560 × 1440 px
- Zone sécurisée centrale — 1546 × 423 px
- Miniature vidéo — 1280 × 720 px
- Shorts — 1080 × 1920 px

Optimisation de la chaîne

- **Description** — les premières lignes indiquent le sujet et l'audience
- **Mots-clés** — ajoutez des sujets pertinents dans YouTube Studio
- **Bande-annonce de chaîne** — 60 à 90 secondes pour les nouveaux visiteurs
- **Sections à la une** — Commencez ici et Dernières vidéos
- **Liens de bannière** — tunnel de capture, site et réseaux principaux
- **Écrans de fin** — vidéo suivante et bouton d'abonnement
- **Communauté** — sondages, mises à jour, questions, coulisses



CONFIGURATION DU PROFIL

Spécifications des images

- Photo de profil — 400 × 400 px
- Bannière d'en-tête — 1500 × 500 px
- Image de publication — 1200 × 675 px
- Image de carte — 1200 × 628 px

Optimisation du profil

- **Bio** — expertise, audience, avantage et appel à l'action
- **Site Web** — page de capture principale, pas la page d'accueil générale
- **Emplacement** — ville ou région pour la pertinence locale
- **Publication épinglée** — meilleur fil, guide ou offre
- **Cohérence du profil** — photo, positionnement et identifiant
- **À la une** — mettez en valeur vos meilleures publications, si disponible



02 | CONTENU ORGANIQUE

Créez du contenu que les gens veulent suivre

Un contenu organique solide équilibre des publications utiles, crédibles, personnelles et orientées vers l'action, afin que votre audience ait une raison de vous remarquer, de vous faire confiance et de passer à l'étape suivante.



Éduquer

Partagez des connaissances utiles qui aident votre audience à comprendre un problème, développer une compétence ou prendre une meilleure décision.

Exemples de contenu

Tutoriels, astuces, listes de vérification, explications et erreurs courantes à éviter.



Bâtir son autorité

Démontrez votre expérience, votre processus et votre point de vue sans transformer chaque publication en argumentaire de vente.

Exemples de contenu

Études de cas, résultats, analyses de l'industrie, démonstrations et expertise en coulisses.



Créer une connexion

Laissez les gens découvrir la personne, les valeurs, les expériences et la raison d'être derrière l'entreprise qu'ils choisissent de suivre.

Exemples de contenu

Histoires personnelles, leçons apprises, valeurs, opinions, étapes marquantes et expériences auxquelles s'identifier.



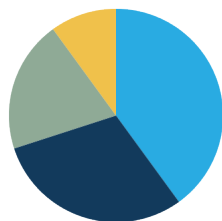
Susciter l'action

Offrez aux abonnés intéressés une prochaine étape claire lorsqu'ils sont prêts à en savoir plus, s'abonner, se connecter ou acheter.

Exemples de contenu

Aimants à prospects, invitations à vos services, consultations, offres de produits, webinaires et appels à l'action directs.

Votre répartition hebdomadaire de contenu



- Éducatif 40%**
Enseignez quelque chose d'utile.
- Autorité 30%**
Montrez votre expérience.
- Connexion 20%**
Créez de la familiarité.
- Promotionnel 10%**
Présentez une offre claire.

Formule de publication performante

- 1 Commencez par une accroche.
- 2 Nommez le problème.
- 3 Livrez la valeur.
- 4 Rendez la lecture facile.
- 5 Ajoutez une conclusion claire.
- 6 Invitez à une seule action.



03 | STRATÉGIES DE CONTENU

Adaptez le message à la plateforme

Chaque plateforme récompense un type d'attention différent. Adaptez une idée centrale à ses formats natifs, aux attentes de l'audience et à son rythme.



Facebook

Bâissez une communauté, des conversations et une visibilité locale.

QUOI PUBLIER

Publications de discussion, stories, vidéos natives, diffusions en direct et mises à jour.

RYTHME 3 à 5 par semaine + stories



Instagram

Créez de la reconnaissance grâce aux visuels, à la personnalité et à la répétition.

QUOI PUBLIER

Reels utiles, carrousels à enregistrer et Stories quotidiennes.

RYTHME 3 à 5 par semaine + stories quotidiennes



LinkedIn

Établissez votre expertise et des relations professionnelles précieuses.

QUOI PUBLIER

Leçons professionnelles, opinions, études de cas, cadres de travail et résultats.

RYTHME 3 à 4 par semaine + commentaires



X

Partagez des idées d'actualité et joignez-vous aux conversations actives.

QUOI PUBLIER

Observations, astuces pratiques, fils utiles et réponses.

RYTHME 1 à 3 par jour + réponses



TikTok

Atteignez de nouvelles audiences grâce à des vidéos courtes et humaines.

QUOI PUBLIER

Explications rapides, démonstrations, réactions, comparaisons et avis.

RYTHME 4 à 7 vidéos ciblées par semaine



YouTube

Bâissez une autorité repérable qui continue de porter fruit avec le temps.

QUOI PUBLIER

Tutoriels, démonstrations, explications, comparaisons et Shorts.

RYTHME 1 vidéo longue + Shorts



04 | CALENDRIER DE SEPT JOURS

Transformez la stratégie en routine hebdomadaire

Utilisez ce rythme pratique comme point de départ. Bâissez la confiance avec quelques idées fortes, puis adaptez-les aux plateformes que vous utilisez.

Lundi

ÉDIFIER

Enseignez un concept utile

Répondez à une question fréquente, expliquez un processus ou partagez une astuce concrète.

FORMATS Publication LinkedIn · Carrousel Instagram · Publication Facebook · Fil X

Mardi

CONNECTER

Partagez une histoire derrière votre travail

Parlez d'une expérience, d'une leçon, d'un défi, d'une erreur ou d'un moment des coulisses.

FORMATS Story Facebook · Stories Instagram · Story LinkedIn

Mercredi

MONTRER

Créez un tutoriel ou une démonstration

Montrez comment accomplir une tâche, utiliser un outil, résoudre un problème ou obtenir un résultat utile.

FORMATS Tutoriel YouTube · Reel Instagram · Tutoriel TikTok

Jeudi

BÂTIR LA CONFIANCE

Partagez une preuve, un progrès ou un résultat

Renforcez la confiance en votre expertise avec des preuves et une conclusion pratique.

FORMATS Document LinkedIn · Étude de cas · Carrousel

Vendredi

ENGAGER

Publiez quelque chose d'interactif

Posez une question utile, créez un sondage ou partagez une opinion qui invite à la discussion.

FORMATS Sondage · Publication question · Conversation X · Stories

Samedi

HUMANISER

Publiez un contenu plus léger et authentique

Montrez plus de personnalité et de perspective tout en restant connecté à votre entreprise.

FORMATS Mise à jour Facebook · Reel · Story

Dimanche

OPTIMISER

Révissez, réutilisez et préparez

Analysez les résultats, réutilisez les meilleures publications, recueillez des idées et planifiez la semaine à venir.

FORMATS Analyser les statistiques · Réutiliser les meilleures publications · Planifier les publications



05 | RÉUTILISATION

Créez une idée forte. Transformez-la en plus de contenu.

Un système de contenu durable ne nécessite pas de repartir de zéro chaque jour. Créez une pièce maîtresse utile, puis adaptez-la à chaque plateforme.

1

Découvrir

Trouvez une question de client, un problème ou une idée à explorer.

2

Développer

Créez la version la plus claire et la plus utile de la leçon principale.

3

Extraire

Dégagez des accroches, exemples, citations, étapes et courtes idées clés.

4

Adapter

Adaptez l'angle, le format et la longueur à chaque plateforme.

5

Améliorer

Analysez ce qui génère des sauvegardes, réponses, clics et temps de visionnement.

Une idée centrale, six versions adaptées par plateforme

Contenu central : « Comment les entrepreneurs peuvent économiser cinq heures par semaine grâce à l'automatisation IA »



Facebook

Une publication de discussion qui invite des commentaires pratiques.



Instagram

Un carrousel à enregistrer avec les étapes clés.



LinkedIn

Une leçon professionnelle avec une conclusion d'affaires claire.



X

Un fil pratique qui décompose la leçon en étapes.



TikTok

Une démonstration rapide qui résout un problème visible.



YouTube

Un tutoriel repérable avec la démonstration complète.

Bâtissez une bibliothèque de contenu - pas un fil jetable

Conservez les idées, accroches, questions de clients, visuels et résultats de performance pour que chaque bonne pièce accélère le mois suivant.



06 | PUBLICITÉ PAYANTE

Transformez l'attention en croissance mesurable pour votre entreprise

La publicité payante fonctionne mieux lorsqu'elle appuie un parcours clair : capter l'attention, bâtir la compréhension, présenter une offre et assurer un suivi de valeur.

Choisissez un objectif de campagne principal



Notoriété

Présentez votre entreprise, votre expertise ou votre offre à des personnes qualifiées qui ne connaissent pas encore votre marque.



Trafic

Dirigez les visiteurs intéressés vers un article utile, une page de service, une page produit, une page d'inscription ou une autre destination pertinente.



Génération de prospects

Échangez un guide utile, une consultation, un événement, une évaluation ou une ressource contre la permission de poursuivre la conversation.



Ventes

Présentez une offre éprouvée à des personnes qui comprennent la valeur, reconnaissent le besoin et sont prêtes à décider.

Choisissez les plateformes selon l'audience et l'intention



Facebook

Idéal pour le ciblage grand public, les entreprises locales, la génération de prospects, le reciblage et les offres établies.



Instagram

Bien adapté aux offres visuelles, marques personnelles, démonstrations, contenu style de vie, Reels, Stories et découverte de produits.



LinkedIn

Précieux pour les services professionnels, les offres B2B, l'expertise spécialisée, le ciblage par poste et les prospects à plus forte valeur.



TikTok

Efficace pour la découverte, les démonstrations, l'éducation accessible, les tests créatifs rapides et la vidéo courte authentique.



YouTube

Idéal pour les tutoriels, démonstrations, audiences conscientes d'un problème, remarketing, éducation et création de confiance par la vidéo.



X

Utile pour les sujets d'actualité, la technologie, les conversations d'affaires, les campagnes événementielles et les communautés d'intérêt.



06 | PUBLICITÉ PAYANTE

Bâissez un système de campagne

Un tunnel clair, un budget raisonnable et des tests rigoureux mènent à de meilleures décisions que de deviner ou d'accélérer trop tôt.

1

Capter l'attention

Utilisez une accroche claire, un problème visible, une idée utile ou un résultat pour capter l'attention de la bonne personne.

2

Bâtir la compréhension

Expliquez le problème, la valeur, la preuve et la pertinence de votre approche avant de demander une action.

3

Présenter l'offre

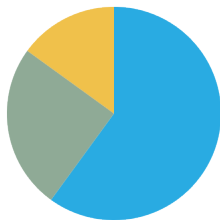
Présentez clairement l'offre et dirigez les personnes intéressées vers une seule prochaine étape ciblée.

4

Assurer le suivi

Utilisez le courriel, le reciblage, la preuve et du contenu utile pour aider les personnes intéressées à décider.

Une structure de budget de départ simple



- **Audience éprouvée** 60%
- **Tests** 25%
- **Reciblage** 15%

Testez une variable majeure à la fois

- 1 Accroche d'ouverture**
Comparez différents problèmes, avantages ou énoncés d'ouverture.
- 2 Format créatif**
Testez la vidéo, les images statiques, les carrousels, les démonstrations ou les témoignages.
- 3 Audience**
Comparez les intérêts, les caractéristiques professionnelles ou les groupes de remarketing.
- 4 Offre et action**
Évaluez différents aimants à prospects, offres et appels à l'action.



07 | LISTES DE VÉRIFICATION DE LANCEMENT

Préparez soigneusement Lancez en toute confiance

Utilisez ces vérifications pratiques avant de publier, promouvoir et mesurer votre activité sur les réseaux sociaux.

✓ Préparation du profil

- Photo de profil reconnaissable et identité visuelle
- Positionnement clair et informations d'entreprise complètes
- Liens de site fonctionnels et boutons d'appel à l'action appropriés
- Accès au compte et sécurité confirmés

✦ Préparation du contenu

- Piliers de contenu définis et sept premiers jours préparés
- Formats équilibrés adaptés à chaque plateforme
- Visuels accessibles, légendes et prochaines étapes claires
- Idées principales prêtes à être réutilisées

◇ Révision avant publication

- Accroche forte et un objectif clair
- Lien de destination correct et vérification finale de la qualité
- Format natif et dimensions d'image confirmés
- Temps disponible pour répondre après la publication

↗ Engagement et mesure

- Répondez rapidement et amorcez des conversations utiles
- Établissez une base de référence pour la portée, les sauvegardes, les réponses et les clics
- Identifiez les sujets et offres qui attirent une attention qualifiée
- Utilisez ce qui a fonctionné pour améliorer le prochain cycle

Une séquence pratique de lancement en sept jours

1

Accueillir

2

Enseigner

3

Connecter

4

Démontrer

5

Engager

6

Bâtir la confiance

7

Inviter à l'action



Construisez le système derrière votre croissance

J'aide les entrepreneurs à transformer les outils de ce guide en système clair et viable, en français ou en anglais.

Tunnels et sites web

Des pages qui expliquent clairement votre offre et guident les visiteurs vers la prochaine étape.

Systèmes IA et automatisation

Des flux de travail pratiques qui connectent vos outils et réduisent le travail répétitif.

Réseaux sociaux

Un système de contenu et de visibilité durable bâti autour de votre entreprise réelle.

Formation et accompagnement

Des conseils concrets pour utiliser vos outils avec confiance, longtemps après la fin du projet.

Vous ne savez pas par où commencer?

Réservez un appel découverte pour identifier la prochaine amélioration à apporter.

[Réserver votre appel découverte →](#)



Rencontrez Andrew Murphy

Entrepreneur basé au Québec, apprenant à vie et partenaire bilingue pour utiliser la technologie avec intention.

Une stratégie. Deux langues. Plus d'occasions.

Je crée des sites, tunnels, automatisations et flux IA pratiques, en français et en anglais, pour que votre entreprise en ligne reste utile et humaine.



Basé dans les Laurentides

Sainte-Agathe-des-Monts, Québec - au service des entrepreneurs en ligne.

Ancré dans la vraie vie

Père monoparental, fils dévoué et toujours en apprentissage.

Continuez à apprendre avec moi

Un nouvel article chaque lundi. L'infolettre IA arrive le 1er de chaque mois.

[Lire le blogue et les infolettres](#) →



Continuez d'apprendre avec moi

Suivez Andrew Murphy Online pour des idées IA pratiques, des conseils de système et de nouvelles ressources.



Facebook

facebook.com/profile.php?id=61590228710483



Instagram

instagram.com/andrewmurphyonline.fr



LinkedIn

linkedin.com/company/andrew-murphy-online-francais



TikTok

tiktok.com/@andrewmurphyonline.fr



YouTube

youtube.com/@AndrewMurphyOnlineFR



X

x.com/AMurphyOnlineFR



ANDREW MURPHY
ONLINE

IA • TUNNELS • AUTOMATISATION • FORMATION
RÉSEAUX SOCIAUX • TRAFIC • PUBLICITÉ • MARKETING AFFILIÉ
FRANÇAIS • ANGLAIS

08 | VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Bâissez un système social plus intelligent

Choisissez votre plateforme la plus importante, complétez sa configuration et utilisez le plan de sept jours pour commencer à publier avec un système derrière vous.

Réservez un appel découverte gratuit

Obtenez de l'aide pratique pour vos profils, systèmes de contenu, sites web, tunnels de prospects, automatisations et outils IA qui soutiennent votre croissance.

andrewmurphy.online/book-discovery-call-opt-in-page-fr

Découvrez aussi le GUIDE GRATUIT des outils IA à andrewmurphy.online/lead-funnel-ai-opt-in-fr.