

The background of the entire page is a soft-focus, sepia-toned photograph. It depicts a workspace with a laptop on the right, a pair of glasses resting on a surface in the upper center, and a white cup of coffee on the left. The text is overlaid on this image.

LE KIT VISUELS INSTAGRAM PREMIUM

CRÉE DES VISUELS PROFESSIONNELS ET
COHÉRENTS EN QUELQUES MINUTES, SANS
PARTIR D'UNE PAGE BLANCHE.

BIENVENUE !

Merci d'avoir choisi le Kit Visuels Instagram Premium.

Ce kit a été conçu pour t'aider à créer un feed professionnel, cohérent et engageant sans passer des heures sur Canva.

Contrairement à des templates figés, ces modèles ont été pensés pour être entièrement personnalisés afin de refléter TA marque.

Tu peux modifier :

- les couleurs
- les polices
- les photos
- les icônes
- les textes

Le résultat : un feed unique qui te ressemble.

TABLE DES MATIÈRES

1. COMMENT UTILISER LE KIT

2. GUIDE “CONSTRUIRE SON IDENTITÉ VISUELLE”

3. CARROUSELS

4. POSTS

5. STORIES

6. REELS COVERS

7. HIGHLIGHTS

COMMENT UTILISER LE KIT

Étape 1

Duplique le template.

Étape 2

Choisis ton identité visuelle.

Je recommande de sélectionner :

- 3 couleurs principales
- 2 typographies
- 1 style de photos

et de conserver ces choix sur tous tes contenus.

Étape 3

Remplace uniquement :

- les photos
- les textes
- les couleurs

La mise en page est déjà optimisée.

Étape 4

Télécharge ton visuel.

Publie.

Répète.



GUIDE
construire son

IDENTITÉ VISUELLE

Avant de personnaliser le moindre template, il y a une étape à ne pas sauter : définir ton **identité visuelle**.



C'est elle qui va transformer une simple collection de posts en **un feed qu'on reconnaît en un coup d'œil** - et c'est justement ce qui inspire confiance avant même qu'on ait lu un seul mot de ta caption.



Pas besoin d'être designer pour y arriver. Il suffit de faire **4 choix**, une bonne fois pour toutes, et de s'y tenir.

1. CHOISIR SES COULEURS

La règle du 3

Une identité visuelle forte repose sur **3 couleurs maximum**, pas plus :

- Une couleur principale : celle qui domine (fonds, éléments clés)
- Une couleur secondaire : celle qui structure (textes, blocs, arrière-plans clairs)
- Une couleur d'accent : celle qui attire l'œil sur l'essentiel (boutons, mots clés, éléments à retenir)

Trop de couleurs différentes donne un feed qui semble improvisé, même si chaque post pris isolément est joli. La discipline vient de la **répétition**, pas de la variété.

Comment les choisir concrètement

Pars de l'émotion que tu veux transmettre, pas de tes couleurs préférées :

- Envie de transmettre du **premium**, du **sérieux**, de la **confiance** → tons neutres, foncés, terreux (brun, noir, beige)

- Envie de transmettre de la **douceur**, du **soin**, de **l'apaisement** → tons pastel, rosés, doux
- Envie de transmettre de **l'énergie**, du **dynamisme** → couleurs plus vives, contrastées

Une fois la direction choisie, prends le temps de noter le code exact de chaque couleur (code HEX, ex. #2B2420) - pas juste "un brun". Sans ce code précis, impossible de rester cohérente d'un visuel à l'autre.

Le test rapide

Mets tes 3 couleurs côte à côte. Si l'une d'elles ressort comme "bizarre" ou hors sujet à côté des deux autres, retire-la.

Une bonne palette se *ressent* avant de s'expliquer.

2. CHOISIR SES POLICES

La règle du duo

Deux polices suffisent amplement :

- Une police de titre : plus marquée, avec du caractère, réservée aux accroches et titres
- Une police de texte courant : simple, très lisible, réservée aux textes plus:longs (légendes, explications)

Utiliser la police "de caractère" partout, y compris pour de longs paragraphes, rend la lecture fatigante. Elle est faite pour être vue quelques secondes, pas lue en continu.

Comment les choisir concrètement

Si ta police de titre est une **serif élégante** (avec empattements, effet chic/classique), associe-la à une police de texte **sans-serif simple** (sans empattements, moderne et neutre) : le contraste entre les deux crée de la **hiérarchie visuelle** sans effort.

- Vérifie la **lisibilité** à petite taille, pas seulement en gros titre : une police qui a l'air magnifique en grand peut devenir illisible en légende de story
- Une fois choisies, **note leurs noms exacts** et ne change plus, même si une police "à la mode" te tape dans l'œil trois mois plus tard

3. CHOISIR SON STYLE PHOTO

C'est souvent l'élément le plus négligé, alors qu'il fait autant la différence que les couleurs.

Les 3 décisions à prendre une fois pour toutes

a) Le traitement colorimétrique

Choisis un filtre ou un réglage (luminosité, saturation, contraste) et applique-le systématiquement à chaque photo avant publication.

Une désaturation légère + un léger assombrissement donne par exemple un rendu plus premium et homogène qu'une photo "brute" tout juste prise au téléphone.

b) Le type de photos utilisées

Décide à l'avance du type d'images qui composeront ton feed : portraits de toi, photos de ton espace de travail, gros plans sur ton geste technique, mise en scène lifestyle...

Mélanger 5 styles différents casse la cohérence, même avec les mêmes couleurs et polices.

c) Le cadrage

Reste cohérente dans la façon de cadrer (centré, rapproché, avec de l'espace autour) - un feed où chaque photo a un cadrage totalement différent paraît désorganisé, même si chaque image est belle individuellement.

4. CRÉER UNE COHÉRENCE

C'est l'étape qui transforme des choix isolés en une **vraie identité** - et c'est souvent celle qui distingue un compte "amateur" d'un compte qui **inspire confiance immédiatement**.

Le principe simple à retenir

Une même formule, répétée. Une fois que tu as tes couleurs, tes polices et ton style photo, applique-les de la même façon, dans le même ordre, sur chaque visuel :

- Le même emplacement pour le titre
- Le même traitement pour les mots à mettre en avant (par exemple, un bandeau de couleur d'accent derrière le mot clé de chaque visuel)
- Le même type de fond (photo desaturée, ou couleur pleine) selon le type de post

Le test final avant de publier

Ouvre ton profil et regarde ta grille dans son ensemble (pas post par post).

Pose-toi une seule question : *est-ce que ces publications ont l'air de venir de la même personne, même sans voir le nom du compte ?*

Si la réponse est oui, ton identité visuelle est posée. Tu n'as plus qu'à la réutiliser, encore et encore - c'est justement ce que les templates de ce kit sont construits pour t'aider à faire, sans avoir à refaire ce travail de réflexion à chaque nouveau post.

INSPIRATIONS

01 — NUDE & ÉLÉGANCE

Très polyvalente, féminine et premium.



#2B2420

Fond principal



#F5ECE3

Fond clair



#D8A993

Accent



#C9A05C

Accent 2



#FFFD9

Texte

Idéale pour : beauté, esthétique, massage, bien-être, coaching premium.

02 — MINIMAL CHIC

Plus moderne et neutre.



#181818

Fond principal



#F7F5F2

Fond clair



#B7A99A

Accent



#A87852

Accent 2



#303030

Texte

Idéale pour : toutes les professions, particulièrement les marques qui veulent quelque chose de très clean.

03 — SOFT SAGE

Plus naturel et apaisant.



#46534A

Fond principal



#F4F0E8

Fond clair



#A8B5A2

Accent



#C9856B

Accent 2



#292621

Texte

Idéale pour : wellness, yoga, naturopathie, massage, pilates.

04 — TERRACOTTA ENERGY

Plus chaleureuse et dynamique.



#49352E

Fond principal



#F4F1E7

Fond clair



#C96F52

Accent



#E6A080

Accent 2



#29201C

Texte

Idéale pour : fitness, coaching, nutrition, entrepreneuriat.

05 — MODERN BLUE

Pour celles qui veulent quelque chose de plus frais et professionnel.

	#202C3D	Fond principal
	#F3F5F7	Fond clair
	#91A8C1	Accent
	#C6A66B	Accent 2
	#FFFFFF	Texte

Idéale pour : coaching, fitness, business, professions médicales/paramédicales.

06 — BERRY & PLUM

Féminine mais pas "girly".

	#8E3A5D	Fond principal
	#F8EDEF	Fond clair
	#D9787E	Accent
	#B9A0C9	Accent 2
	#261822	Texte

Idéale pour : beauté, coaching, fitness ou wellness.

COMBO 01 — EDITORIAL PREMIUM

Titres : Playfair Display

Texte : Montserrat

C'est probablement le combo le plus polyvalent.
Playfair donne immédiatement le côté élégant/editorial et
Montserrat garde une excellente lisibilité.

COMBO 02 — CHIC & FÉMININ

Titres : Cormorant Garamond

Texte : Latot

Plus doux et sophistiqué. Excellent pour : beauté | esthétique
| wellness | massage | pilates

COMBO 03 — BOLD & MODERN

Titres : DM Serif Display

Texte : Poppins

Plus contemporain et impactant.
Excellent pour : fitness | coaching | entrepreneuriat |
nutrition

A person is sitting in a black office chair, using a silver laptop. They are wearing a white cable-knit sweater and a skirt with thin vertical stripes. The background is a plain, light-colored wall.

CARROUSELS

Le format qui apporte souvent le plus de valeur

Lien des templates :

<https://canva.link/7oqkka6q5uurf7z>

COMMENT UTILISER CETTE SECTION

Chaque template est conçu pour être adapté à ton activité.

Les textes entre [crochets] sont les éléments à remplacer.

Pour t'aider à visualiser le résultat, voici des exemples adaptés à différentes spécialités : beauté, fitness, bien-être et services.

01- MYTHE VS RÉALITÉ

Coiffeuse

Mythe : « Couper ses cheveux plus souvent les fait pousser plus vite. »

Réalité : couper les pointes n'accélère pas la pousse depuis la racine. En revanche, cela peut aider à conserver des longueurs en bonne santé.

Maquilleuse

Mythe : « Un maquillage longue tenue doit forcément être très couvrant. »

Réalité : la tenue dépend notamment de la préparation de la peau et du choix des produits, pas uniquement de la quantité de maquillage.

Esthéticienne

Mythe : « Une peau grasse n'a pas besoin d'hydratation. »

Réalité : une peau grasse peut aussi manquer d'eau et avoir besoin d'une hydratation adaptée.

Lash artist

Mythe : « Les extensions de cils abîment forcément les cils naturels. »

Réalité : une pose adaptée à la nature des cils et correctement entretenue permet de limiter les risques.

Brow artist

Mythe : « Pour avoir des sourcils bien définis, il faut forcément les épiler très fins. »

Réalité : la forme peut être travaillée en respectant la morphologie du visage et la ligne naturelle du sourcil.

Prothésiste onguaire

Mythe : « Les ongles doivent respirer entre deux poses. »

Réalité : les ongles ne respirent pas comme la peau. L'important est surtout de préserver leur intégrité et de réaliser les poses correctement.

Prof de Pilates

Mythe : « Il faut avoir mal pour qu'une séance soit efficace. »

Réalité : une séance peut être exigeante sans provoquer de douleur.

Coach sportive

Mythe : « Plus je transpire, plus je brûle de calories. »

Réalité : la transpiration sert principalement à réguler la température du corps et ne mesure pas directement la dépense énergétique.

Masseuse

Mythe : « Un massage doit faire mal pour être efficace. »

Réalité : l'intensité doit être adaptée à la personne et au type de massage. La douleur n'est pas une preuve d'efficacité.

02 - 5 ERREURS À ÉVITER

Coiffeuse

5 erreurs qui peuvent abîmer tes cheveux

1. Utiliser trop souvent des appareils chauffants
2. Négliger la protection thermique
3. Attacher ses cheveux trop serrés
4. Utiliser des produits inadaptés
5. Attendre trop longtemps avant de faire entretenir ses longueurs

Maquilleuse

5 erreurs qui peuvent ruiner ton maquillage

1. Négliger la préparation de la peau
2. Choisir une teinte de fond de teint inadaptée
3. Appliquer trop de produit
4. Ne pas adapter les textures à son type de peau
5. Oublier de fixer les zones stratégiques

Prothésiste onguulaire

5 erreurs qui peuvent fragiliser tes ongles

1. Arracher sa pose
2. Limer trop agressivement
3. Utiliser ses ongles comme outils
4. Négliger l'entretien
5. Attendre trop longtemps entre les rendez-vous

Coach sportive

5 erreurs qui ralentissent ta progression

1. Vouloir progresser trop rapidement
2. Négliger la récupération
3. Changer constamment de programme
4. Sous-estimer l'alimentation
- 5. Ne jamais suivre ses performances

03 - LE GUIDE EN 5 ÉTAPES

Coiffeuse

Comment préparer tes cheveux avant une coloration en 5 étapes

1. Faire un diagnostic
2. Évaluer l'état du cheveu
3. Choisir la technique adaptée
4. Préparer les cheveux selon les besoins
5. Respecter les recommandations d'entretien

Maquilleuse

Comment préparer ta peau avant un maquillage événementiel

1. Nettoyer
2. Hydrater
3. Laisser les soins pénétrer
4. Adapter la base au type de peau
5. Commencer le maquillage

Lash artist

Comment préparer son rendez-vous extensions de cils

1. Venir avec les cils propres
2. Éviter les produits huileux
3. Ne pas appliquer de mascara
4. Prévoir suffisamment de temps
5. Communiquer ses attentes à la professionnelle

Prof de Pilates

Comment commencer le Pilates sereinement

1. Définir son objectif
2. Apprendre les mouvements de base
3. Commencer progressivement
4. Travailler sa régularité
- 5. Progresser à son rythme

04 - CE QUE PERSONNE NE TE DIT

Coiffeuse

On t'a probablement dit que...

« Plus tu laves tes cheveux, plus ils deviennent gras. »

Mais voici ce qui se passe vraiment :

La fréquence de lavage dépend notamment du cuir chevelu, du type de cheveux et du mode de vie.

À la place :

- Observe les besoins de ton cuir chevelu
- Choisis des produits adaptés
- Ajuste ta fréquence de lavage

Maquilleuse

On t'a probablement dit que...

« Pour cacher une imperfection, il faut mettre beaucoup de couvrance. »

En réalité :

Une application ciblée peut souvent donner un résultat plus naturel qu'une couche épaisse sur tout le visage.

Prothésiste onguulaire

On t'a probablement dit que...

« Une pose doit toujours être très épaisse pour tenir longtemps. »

En réalité :

La tenue dépend de nombreux facteurs : préparation, technique, produits utilisés et entretien.

Prof de Pilates

On t'a probablement dit que...

« Plus tu fais de séances, meilleurs seront tes résultats. »

En réalité :

La récupération et la régularité font aussi partie de la progression.

05 - AVANT / APRÈS : POURQUOI ÇA CHANGE

Coiffeuse

AVANT :

Cheveux ternes, longueurs sèches et routine inadaptée.

CE QUI A ÉTÉ CHANGÉ :

- Routine adaptée
- Coupe des pointes abîmées
- Conseils d'entretien

APRÈS :

Cheveux plus brillants et longueurs mieux entretenues.

Maquilleuse

AVANT :

Maquillage qui ne tient pas toute la journée.

CE QUI A ÉTÉ CHANGÉ :

- Préparation de peau
- Produits adaptés
- Technique d'application

APRÈS :

Un maquillage plus uniforme et une meilleure tenue.

Prothésiste onguulaire

AVANT :

Pose précédente abîmée et ongles fragilisés.

CE QUI A ÉTÉ CHANGÉ :

- Retrait adapté
- Préparation correcte
- Nouvelle pose adaptée

APRÈS :

Une manucure propre et une pose adaptée à l'état des ongles.

Coach sportive

AVANT :

Programme changé toutes les deux semaines sans suivi.

CE QUI A ÉTÉ CHANGÉ :

- Programme structuré
- Progression suivie
- Récupération intégrée

APRÈS :

Une progression plus régulière et une meilleure compréhension de l'entraînement.

06 - LA CHECKLIST

Coiffeuse

CHECKLIST AVANT TON RENDEZ-VOUS COIFFURE

- ☐ Venir avec les cheveux adaptés au type de prestation
- ☐ Communiquer clairement son objectif
- ☐ Montrer des photos d'inspiration
- ☐ Mentionner les traitements chimiques précédents
- ☐ Prévoir suffisamment de temps

Maquilleuse

CHECKLIST AVANT TON MAQUILLAGE

- ☐ Arriver avec une peau propre
- ☐ Hydrater sa peau en amont
- ☐ Éviter les nouveaux produits le jour J
- ☐ Prévoir une tenue adaptée
- ☐ Communiquer ses préférences

Lash artist

CHECKLIST AVANT TES EXTENSIONS DE CILS

- ☐ Venir sans mascara
- ☐ Éviter les produits huileux
- ☐ Nettoyer les cils
- ☐ Prévoir suffisamment de temps
- ☐ Signaler toute sensibilité connue

Coach sportive

CHECKLIST AVANT TA SÉANCE

- ☐ Préparer sa tenue
- ☐ Prévoir de l'eau
- ☐ Faire son échauffement
- ☐ Vérifier sa technique
- ☐ Adapter l'intensité si nécessaire

07 - ET TOI, TU FAIS QUOI ?

Coiffeuse

Tu préfères :

 Cheveux courts

OU

 Cheveux longs ?

Maquilleuse

Tu préfères :

 Makeup naturel

OU

 Glam complet ?

Prothésiste onguulaire

Tu préfères :

 Nude minimaliste

OU

 Nail art coloré ?

Coach sportive

Tu préfères :

 T'entraîner le matin

OU

 T'entraîner le soir ?

08 - CHOISIS TON CAMP



Coiffeuse

TEAM BRUNETTE ❤️

VS

TEAM BLONDE ✨



Maquilleuse

TEAM MAKEUP GLOW ✨

VS

TEAM MATTE ❤️



Prothésiste onguulaire

TEAM ONGLES COURTS 💅

VS

TEAM XXL 💅



Prof de Pilates

TEAM MATIN 🌅

VS

TEAM SOIR 🌙

09 – VRAI OU FAUX ?



Coiffeuse

« Couper ses cheveux les fait pousser plus vite. »

→ FAUX



Maquilleuse

« Une peau grasse ne peut pas être déshydratée. »

→ FAUX



Lash artist

« Il faut arracher ses extensions quand elles commencent à tomber. »

→ FAUX



Prothésiste onguilaire

« Les ongles ont besoin de respirer entre deux poses. »

→ FAUX



Coach sportive

« Faire uniquement des abdos permet de perdre la graisse du ventre. »

→ FAUX



Prof de Pilates

« Le Pilates est réservé aux personnes déjà souples. »

→ FAUX

10 - LEQUEL TE RESSEMBLE ?



Coiffeuse

01 — La minimaliste

Tu gardes toujours la même coupe.

02 — La testeuse

Tu changes régulièrement de couleur.

03 — La transformation

Nouvelle couleur = nouvelle personnalité.

Tu es laquelle ?



Maquilleuse

01 — La naturelle

« Je veux juste avoir l'air reposée. »

02 — La glam

« Plus ça brille, mieux c'est. »

03 — La perfectionniste

« Je veux que tout soit absolument parfait. »



Coach

01 — La débutante

« Je ne sais pas par où commencer. »

02 — La régulière

« Je m'entraîne mais je stagne. »

03 — La motivée

« Donnez-moi un objectif et j'y vais. »

11 – LE PROBLÈME → LA SOLUTION

Coiffeuse

TU AS L'IMPRESSION QUE TES CHEVEUX SONT TOUJOURS ABÎMÉS ?

Le problème :

Tu multiplies peut-être les sources de chaleur sans protection adaptée.

Pourquoi :

La chaleur répétée peut fragiliser la fibre.

La solution :

- Protection thermique
- Température adaptée
- Routine d'entretien

Résultat :

Des cheveux mieux protégés au quotidien.

Maquilleuse

TON MAQUILLAGE NE TIENT JAMAIS TOUTE LA JOURNÉE ?

Le problème :

Ta préparation de peau et tes produits ne sont peut-être pas adaptés à ton type de peau.

La solution :

- Préparer la peau
- Choisir les bonnes textures
- Adapter la fixation

Masseuse

TU AS L'IMPRESSION DE NE JAMAIS ARRIVER À TE DÉTENDRE ?

Le problème :

Tu accumules tension et fatigue sans véritable moment de récupération.

La solution :

- Créer un vrai moment de pause
- Choisir un type de massage adapté
- Intégrer régulièrement des moments de récupération

12 - POURQUOI J'AI CRÉÉ CETTE OFFRE

Coiffeuse

« J'ai créé mes rendez-vous conseil parce que je voyais trop de clientes arriver avec des inspirations qui ne correspondaient pas à leur type de cheveux. »

J'ai donc créé :

Une prestation permettant de définir ensemble une coupe et une couleur adaptées.

Maquilleuse

« J'ai créé mon cours d'auto-maquillage parce que beaucoup de femmes avaient une trousse pleine de produits mais ne savaient pas comment les utiliser. »

Mon objectif :

Leur apprendre une routine simple qu'elles peuvent reproduire seules.

Coach sportive

« J'ai créé mon accompagnement parce que mes clientes ne manquaient pas de motivation : elles manquaient surtout d'un plan adapté et d'un suivi. »

13- CE QUE TU OBTIENS

Maquilleuse

AVEC MON COURS D'AUTO-MAQUILLAGE, TU OBTIENS :

- ✓ Une routine adaptée à ton visage
- ✓ Les techniques essentielles
- ✓ Des recommandations produits
- ✓ Un guide étape par étape

Coiffeuse

AVEC MON ACCOMPAGNEMENT CAPILLAIRE :

- ✓ Diagnostic personnalisé
- ✓ Conseils adaptés à tes cheveux
- ✓ Recommandations de produits
- ✓ Routine d'entretien

Prof de Pilates

AVEC MON PROGRAMME :

- ✓ Séances guidées
- ✓ Progression structurée
- ✓ Exercices adaptés
- ✓ Conseils pour rester régulière

14 — AVANT / APRÈS / TRANSFORMATION

Maquilleuse

AVANT :

« Je ne savais jamais comment me maquiller pour un événement. »

CE QU'ON A MIS EN PLACE :

→ Préparation de peau

→ Choix des couleurs

→ Technique adaptée

APRÈS :

« Je sais maintenant exactement comment reproduire mon makeup. »

Coiffeuse

AVANT :

Cheveux difficiles à coiffer et routine compliquée.

APRÈS :

Coupe adaptée + routine simplifiée + conseils personnalisés.

Coach sportive

AVANT :

Programme aléatoire et absence de progression.

APRÈS :

Programme structuré, progression suivie et meilleure régularité.

15 — FAQ / OBJECTIONS

Coiffeuse

« Est-ce adapté à mon type de cheveux ? »

Chaque prestation est adaptée en fonction de ton diagnostic et de tes besoins.

« Combien de temps dure le rendez-vous ? »

Prévois environ [X] heures selon la prestation choisie.

Maquilleuse

« Je ne sais pas me maquiller, est-ce pour moi ? »

Oui ! Le cours est justement conçu pour t'apprendre les bases et les techniques adaptées à ton niveau.

« Dois-je acheter beaucoup de produits ? »

Non. L'objectif est d'apprendre à utiliser intelligemment les produits que tu possèdes déjà et d'identifier ceux qui peuvent réellement te manquer.

Lash artist

« Est-ce que les extensions vont abîmer mes cils ? »

La prestation doit être adaptée à tes cils naturels et réalisée avec une technique appropriée.

« Combien de temps dure la prestation ? »

Compte environ [X] heures selon la technique choisie.

Prothésiste onguaire

« Puis-je avoir une pose si mes ongles sont très courts ? »

[Réponse adaptée à ta technique et à ta prestation.]

« Combien de temps la pose tient-elle ? »

[Réponse selon ta prestation et les recommandations d'entretien.]

Coach sportive

« Je suis débutante, est-ce adapté ? »

Oui. Le programme est conçu pour être adapté à ton niveau et évoluer avec ta progression.

« Combien de fois dois-je m'entraîner ? »

[Réponse selon ton programme.]

Prof de Pilates

« Je ne suis pas souple, est-ce que je peux commencer ? »

Bien sûr. La souplesse n'est pas un prérequis pour commencer le Pilates.

LA RÈGLE À RETENIR

Tu n'as pas besoin de créer un template différent pour chaque métier.

Une **bonne structure** de contenu peut fonctionner pour toute ta niche.

Il suffit de remplacer :

[Le sujet]

[Le problème]

[L'exemple]

[Le conseil]

[Le résultat]

par les éléments **propres à ton activité**.

Ton template reste le même.

Ton expertise lui donne sa **personnalité**.

Beauté. Bien-être. Fitness.

Une seule bibliothèque de templates.

Des centaines de possibilités.

A minimalist desk setup with a stack of books, a pen holder, a laptop, a smartphone, and a small candle. The word "POSTS" is overlaid in large white letters.

POSTS

10 templates prêts à personnaliser

Lien des templates :

<https://canva.link/ubh1oztsqeovibk>

Dans cette collection, tu trouveras 10 templates de posts simples, chacun pensé pour un objectif précis : partager une idée forte, présenter ton activité, montrer un résultat, créer de l'interaction, mettre en avant une offre ou simplement créer du lien avec ton audience.

COMMENT LES UTILISER

Chaque template est conçu pour être personnalisé en quelques minutes.

Tu peux simplement remplacer :

[TON TEXTE] → par ton propre message

[TA PHOTO] → par une photo de ton activité ou de toi

[TON CHIFFRE] → par une donnée réelle

[TON OFFRE] → par ta prestation ou ton produit

[TON CTA] → par l'action que tu souhaites faire réaliser



STORIES

10 templates pour créer des stories qui font réagir



Lien des templates :

<https://canva.link/69jj2jon2zemy9r>

Les stories sont l'endroit idéal pour créer une relation plus directe avec ton audience.

Contrairement aux posts, elles n'ont pas besoin d'être parfaites ou ultra-éducatives. Leur rôle est surtout de faire vivre ton activité au quotidien, créer de l'interaction et guider ton audience vers une action.

COMMENT LES UTILISER

Chaque template a été pensé pour être personnalisé en quelques secondes.

Remplace simplement :

[TON TEXTE] → par ton message

[TA PHOTO] → par une photo de ton activité

[TON OFFRE] → par ta prestation ou ton produit

[TON CTA] → par l'action souhaitée

Pour les templates interactifs, **le sticker Instagram doit être ajouté directement dans Instagram après avoir exporté ton visuel depuis Canva.**

Par exemple :

[ZONE SONDAGE]

→ ajoute le sticker Sondage dans Instagram.

[ZONE QUESTION]

→ ajoute le sticker Questions.

[ZONE QUIZ]

→ ajoute le sticker Quiz.

[ZONE LIEN]

→ ajoute le sticker Lien.

LA RÈGLE D'OR

Une story n'a pas besoin d'être parfaite pour être efficace.

Montre. Partage. Demande. Fais participer.

Et surtout, pense à alterner :

→ Éduquer

→ Interagir

→ Montrer les coulisses

→ Créer du lien

→ Convertir

A person is sitting on a wooden stool, holding a white cup. A laptop is placed on the stool in front of them. The background is a plain, light-colored wall.

COVERTURES DE REELS

*5 templates pour rendre ton feed
immédiatement reconnaissable*

Lien des templates :

<https://canva.link/dv6aq3g1xsdar3p>

Une bonne couverture de Reel ne sert pas seulement à « faire joli ».

Elle doit permettre à ton audience de comprendre en une seconde de quoi parle la vidéo, tout en créant une cohérence visuelle sur ton profil.

Dans cette collection, tu trouveras 5 structures de couvertures que tu peux réutiliser pour différents types de Reels : conseils, erreurs, transformations, coulisses, opinions, tutoriels ou contenus personnels.

COMMENT LES UTILISER

Remplace simplement :

[TITRE] → par le sujet de ton Reel

[SOUS-TITRE] → par une précision si nécessaire

[PHOTO] → par une image ou une capture de ta vidéo

[NUMÉRO] → si ton Reel fait partie d'une série

HIGHLIGHTS

5 templates pour organiser ton profil



Lien des templates :

<https://canva.link/sakuhjex7d18h17>

Les Highlights sont comme les petites catégories de ton profil.

Ils permettent à une nouvelle personne de comprendre rapidement :

qui tu es → ce que tu fais → ce que les autres pensent de toi → ce que tu proposes → où trouver tes ressources.

Ces couvertures ont donc été pensées pour être simples, lisibles et cohérentes, même lorsqu'elles sont affichées en très petit format.

COMMENT LES UTILISER

Les couvertures sont volontairement minimalistes.

Tu peux simplement remplacer le mot ou le titre par celui qui correspond à ton activité.

TU AS MAINTENANT TOUT POUR CRÉER TON CONTENU

TON CONTENU EST PRÊT. À TOI DE JOUER.

Tu as maintenant entre les mains une bibliothèque de 45 templates Canva conçus pour t'aider à créer un contenu professionnel, cohérent et reconnaissable sans repartir de zéro à chaque publication.

Tu n'as pas besoin de réinventer ton feed chaque semaine.

Tu peux simplement :

01 — Choisir ton objectif

Éduquer ?

Créer du lien ?

Montrer ton expertise ?

Présenter ton offre ?

Faire réagir ton audience ?

↓

02 — Choisir le template adapté

Carrousel, post, story ou Reel : choisis le format qui correspond à ton message.



03 — Personnaliser

Remplace les textes, les photos et les éléments entre crochets par ton propre contenu.



04 — Publier

Ajoute ton CTA et publie.

SOUVIENS-TOI

Un beau visuel attire l'attention.

Un bon message *donne envie de rester*.

Ton objectif n'est donc pas de remplir ton feed avec de jolies publications.

Ton objectif est de créer du contenu qui permet à ton audience de :

te découvrir → te comprendre → te faire confiance → passer à l'action.

NE CHERCHE PAS LA PERFECTION

LA RÉGULARITÉ BAT LA PERFECTION

Tu n'as pas besoin de publier quelque chose de complètement nouveau tous les jours.

Un même template peut être utilisé encore et encore, avec un contenu différent.

Le template :

« 3 erreurs que [ton audience] fait souvent »
peut devenir :

3 erreurs qui abîment tes cheveux

ou :

3 erreurs qui empêchent tes clientes de progresser

ou :

3 erreurs que font les débutantes en Pilates

Le design reste le même.

Ton expertise change.

UTILISE TES TEMPLATES COMME UNE BASE

Ne te demande pas :

« Qu'est-ce que je pourrais bien poster aujourd'hui ? »

Demande-toi plutôt :

« Qu'est-ce que mon audience a besoin de savoir, comprendre ou faire aujourd'hui ? »

Puis choisis le template qui permet de transmettre ce message.

ET SURTOUT...

Ne juge pas ton contenu uniquement au nombre de likes.

Observe aussi :

- les sauvegardes
- les partages
- les réponses aux stories
- les visites de profil
- les clics
- les demandes de renseignements
- les réservations

Parce qu'un contenu peut faire peu de likes...
...et pourtant attirer ta prochaine cliente.

ET MAINTENANT ?

TON CONTENU EST PRÊT.

Mais savoir quoi publier est tout aussi important que savoir comment le présenter.

Si tu veux arrêter de passer des heures à te demander
« Qu'est-ce que je poste aujourd'hui ? »
découvre le :

PLANIFICATEUR 30 JOURS MPOWERED STUDIO

30 jours de contenu pensé pour les professionnelles de la beauté, du bien-être et du fitness.

Le Planificateur t'aide à savoir :

- ✓ quoi publier
- ✓ quel sujet aborder
- ✓ quel angle utiliser
- ✓ quel objectif viser
- ✓ quel CTA intégrer

Tu n'as plus qu'à prendre l'idée, la personnaliser avec ton expertise et utiliser les templates de ce kit pour la mettre en forme.

LE PLANIFICATEUR TE DONNE LE CONTENU.

LE KIT VISUELS TE DONNE LE DESIGN.

Ensemble, ils te permettent de créer ton contenu beaucoup plus rapidement.



DÉCOUVRIR LE PLANIFICATEUR

MERCI ❤️

MERCI D'AVOIR CHOISI MPOWERED STUDIO.

J'ai créé ce kit avec une idée simple :
tu ne devrais pas avoir besoin de passer des heures
sur Canva pour avoir une présence en ligne
professionnelle.

Ton expertise mérite d'être mise en valeur.
Ton contenu mérite d'être vu.
Et ton activité mérite de pouvoir grandir sans que la
création de contenu devienne une deuxième journée
de travail.

Alors personnalise tes templates, teste différents
formats, montre ton expertise et surtout...

POSTE.

Pas quand tout sera parfait.

Maintenant.

RETROUVE MPOWERED STUDIO
INSTAGRAM : @MPOWEREDSTUDIO
SITE : MPOWEREDWOMEN.PRO
EMAIL : CONTACT@MPOWEREDWOMEN.PRO