



30 IDÉES DE POSTS

pour rassurer et attirer vos futures patientes

Le petit guide des sages-femmes libérales qui veulent être visibles
sur Instagram sans y passer leurs soirées.

BIENVENUE

Vous êtes sage-femme libérale.

Vous accompagnez, vous écoutez, vous rassurez, vous expliquez...
et vos journées sont déjà bien remplies.

Et pourtant, on vous dit qu'il faudrait aussi être présente sur Instagram.

Publier régulièrement.

Trouver des idées.

Faire de jolies publications.

Écrire des légendes.

Penser aux stories...

Et parfois, vous vous demandez :

« Mais je vais parler de quoi, encore ? »

Ce guide est là pour vous éviter cette question.

J'ai rassemblé 30 idées de posts simples et concrètes, pensées pour votre quotidien de sage-femme libérale.

Des idées pour informer.

Des idées pour rassurer.

Des idées pour créer du lien.

Et surtout, des idées qui permettent à vos futures patientes de découvrir votre façon d'accompagner.

Parce qu'Instagram ne devrait pas devenir une deuxième journée de travail.

Votre expertise mérite d'être visible, sans vous épuiser.

Bienvenue dans votre petite réserve d'idées.

Annabelle — Rayonne et vole

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Ne cherchez pas à tout publier.

Vous pouvez simplement choisir une idée qui vous parle, puis l'adapter à votre personnalité, votre pratique et vos patientes.

Vous pouvez transformer une idée en :

- publication simple
- carrousel
- Reel
- story
- question/réponse

Et surtout...

Ne cherchez pas la perfection.

Une publication simple, sincère et utile vaut souvent mieux qu'une publication parfaite que vous n'avez jamais eu le temps de publier.

Votre objectif n'est pas de devenir influenceuse.

Votre objectif est que, lorsqu'une future patiente cherche une sage-femme sur Instagram, elle puisse découvrir :

- votre expertise
- votre façon d'accompagner
- vos valeurs
- votre personnalité
- et surtout, se sentir rassurée

Alors, c'est parti.

30 IDÉES POUR NE PLUS JAMAIS SE DEMANDER « JE POSTE QUOI ? »

VOS 30 IDÉES DE POSTS

VOTRE EXPERTISE, EXPLIQUÉE SIMPLEMENT

1 Un mythe sur la grossesse

Choisissez une idée reçue que vous entendez souvent en consultation, et expliquez la réalité avec vos mots.

2 Les vrais rôles d'une sage-femme

Rappelez tout ce que vous faites au-delà de l'accouchement : suivi, prévention, rééducation, écoute...

3 Dans les coulisses d'un premier rendez-vous

Décrivez simplement ce qui se passe lors d'une première consultation de suivi de grossesse.

4 Une question que vos patientes vous posent souvent

Partagez une question fréquente, suivie de votre réponse habituelle.

5 Les signes qui doivent alerter

Rappelez, avec douceur et sans inquiéter inutilement, les signes à surveiller pendant la grossesse.

6 La rééducation périnéale expliquée

Démystifiez cet accompagnement encore trop peu connu ou trop peu osé par les patientes.

RASSURER VOS FUTURES PATIENTES

7 Une peur fréquente, et comment vous accompagnez

Nommez une peur que vous entendez souvent, puis expliquez comment vous aidez à l'apaiser.

8 Ce que vous aimeriez que toutes les femmes enceintes sachent

Un message sincère, dans vos mots, à celle qui vous découvre pour la première fois.

9 « Non, vous n'êtes pas seule »

Un post-cocon pour les mamans qui doutent, qui culpabilisent ou qui se sentent isolées.

10 Ce qui est normal après l'accouchement (et ce qui l'est moins)

Aidez à distinguer le postpartum ordinaire de ce qui mérite une consultation.

11 Comment se déroule un accompagnement par une sage-femme libérale

Détaillez concrètement votre suivi, pour lever les incertitudes des futures patientes.

12 Un conseil simple pour se préparer sereinement

Une astuce concrète et actionnable à partager, sans jargon.

VOTRE QUOTIDIEN, VOS COULISSES

13 Une journée type dans votre pratique

Racontez, en quelques lignes ou en story, à quoi ressemble une de vos journées.

14 Pourquoi vous avez choisi ce métier

Votre déclic, votre parcours, ce qui vous anime encore aujourd'hui.

15 Le contenu de votre sac de sage-femme

Un format simple et visuel : ce que vous emportez toujours avec vous.

16 Un souvenir marquant de votre pratique

Racontez une situation (anonymisée) qui vous a particulièrement touchée.

17 Votre cabinet, vos outils, votre façon de recevoir

Montrez votre lieu de consultation et l'ambiance que vous cherchez à créer.

18 Ce que vous ressentez avant et après un accouchement

Une publication plus personnelle sur l'émotion de votre métier.

CRÉER DU LIEN AVEC VOS PATIENTES

19 Un retour anonymisé d'une patiente satisfaite

Avec son accord, partagez ce qu'elle a retenu de votre accompagnement.

20 Une citation inspirante sur la maternité

Une phrase qui résonne avec vos valeurs, suivie de votre propre lecture.

21 Ce que vos patientes vous disent le plus souvent

Un florilège de phrases entendues en consultation, qui parlent à toutes.

22 Votre façon d'accompagner, votre « patte »

Ce qui vous différencie dans votre manière d'exercer.

23 Une question que vous posez souvent en consultation

Invitez votre communauté à y répondre en commentaire.

24 Un avant/après dans l'accompagnement d'une patiente

Sans détails identifiables, montrez le chemin parcouru grâce à votre suivi.

FAIRE INTERAGIR VOTRE COMMUNAUTÉ

25 Un sondage en story

Exemple : « Accouchement à la maternité ou à domicile ? » Simple et engageant.

26 Une question ouverte

Exemple : « Quelle a été votre plus grande peur pendant la grossesse ? »

27 Un quiz vrai ou faux sur la grossesse

Un format ludique pour transmettre de l'information tout en amusant.

28 « Posez-moi vos questions »

Une story dédiée à une FAQ, à laquelle vous répondrez en post ou en story suivante.

29 Un carrousel pratique

Exemple : « 5 choses à mettre dans sa valise de maternité ».

30 Une invitation à venir vous rencontrer

Présentez simplement vos services et la façon de prendre rendez-vous avec vous.

VOUS AVEZ AIMÉ CES IDÉES ?

Ce guide gratuit n'est qu'un avant-goût. Envie de ne plus jamais partir d'une page blanche, tout au long du mois ?

PLUME

*30 jours de contenu Instagram prêts à publier,
pensés pour les sages-femmes libérales.*

- ✓ 30 idées de publications prêtes à l'emploi
- ✓ Des textes déjà rédigés, à adapter en quelques minutes
- ✓ Des formats variés : carrousels, conseils, contenus personnels
- ✓ Pensé pour informer, rassurer et créer du lien avec vos patientes

24,99 €

Je découvre Plume — 24,99 €

<https://perrotin-annabelle.systeme.io/plume>

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
Si ce contenu vous a parlé, suivez @Rayonne & Vole
ou racontez-moi votre expérience en commentaire.

Le mot du Cercle

*Votre expertise parle d'elle-même.
Instagram est simplement une façon de la rendre visible.*

Annabelle